FEELINGS

Responding to your child's feelings

This booklet was produced by the Public Health Agency of Canada and Department of Justice Canada.

Our Mission
To promote and protect the health of Canadians through leadership, partnership, innovation and action in public health.
Public Health Agency of Canada

Également offert en français sous le titre: « Les Sentiments »

This publication is also available on the Internet at the following address:
http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/family_famille/nobody_e.html

This publication can also be made available in alternate format(s) upon request.

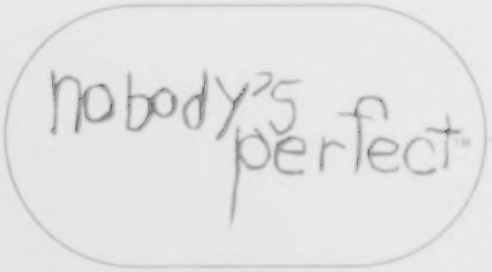
©Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Public Works and Government Services, 2005

Cat. No: H124-19/2005E
ISBN: 0-662-40447-5
HC Publication no.: 4700

Available through your local bookseller or through
Publishing and Depository Services
Public Works and Government Services Canada
Ottawa, Ontario
KIA 0S5

Telephone: (613) 941-5995
Orders only: 1 800 635-7943
Fax: (613) 954-5779 or 1 800 565-7757
Internet: http://publications.gc.ca

FEELINGS



Également offert en français sous le titre : « Les Sentiments »

This booklet was produced by the Public Health Agency of Canada and Department of Justice Canada.

2 INTRODUCTION

This book is for the parents of children from birth to age 5. It's about children's feelings, how they express those feelings and how parents can respond to their children's feelings.

FEELINGS is a recommended supplemental resource for **NOBODY'S PERFECT,** a Public Health Agency of Canada parenting program. **FEELINGS** can also be used by parents on its own.

NOBODY'S PERFECT has five other books. These are:

- **BODY:** Growth, health and illness.
- **SAFETY:** Injury prevention and first aid.
- **MIND:** Thinking, feeling and playing.
- **BEHAVIOUR:** Helping kids learn to behave and solving some common behaviour problems.
- **PARENTS:** Helping yourself. Finding help and feeling good about what you do.

You'll find more information on many of the ideas covered in **FEELINGS** in these books.

There are other places where you can look for advice and support, and many people you can talk to. You can try:

- *Parent Help Line* 1-888-603-9100 offers parents and caregivers access to information, support and referral 24 hours a day, 365 days a year. It's anonymous, bilingual and free from anywhere in Canada.
- Family doctor or nurse
- Local public health department
- Family resource centres and childcare centres
- Child and family service agencies
- Parenting programs such as **NOBODY'S PERFECT**
- Native friendship centres, First Nations, Métis and Inuit organizations
- Multicultural or newcomer centres

Nobody's perfect. *There are no perfect parents, or perfect children or perfect people. We can only do our best, and we all need help once in a while.*

FEELINGS 4

YOUR CHILD'S FEELINGS 5
- Attachment 6

YOUR CHILD'S FEELINGS
0 – 6 Months
- Crying 8
  Responding to Your Baby 9
- Soft Sounds 11
  Responding to Your Baby 11
- Laughter 12
  Responding to Your Baby 12

6 – 12 Months
- Crying 14
  Responding to Your Baby 15
- Babbling 16
  Responding to Your Baby 16
- First Words 17
  Responding to Your Baby 17

1 – 2 Years
- Talking 18
  Responding to Your Toddler 18
- Walking 19
  Keeping Your Toddler Safe 19
- Saying "No!" 20
  Responding to Your Toddler 21
- Tantrums 23
  Responding to Your Toddler 23

2 – 3 Years
- Fear 25
  Responding to Your Child 26
- Shyness 27
  Responding to Your Child 27
- Empathy 29
  Responding to Your Child 29

3 – 5 Years
- Your Child's Feelings 31
- Answering Questions 32
  Responding to Your Child 32
- Explaining 34
  Responding to Your Child 34
- Helping 36
  Responding to Your Child 36

YOUR FEELINGS 38

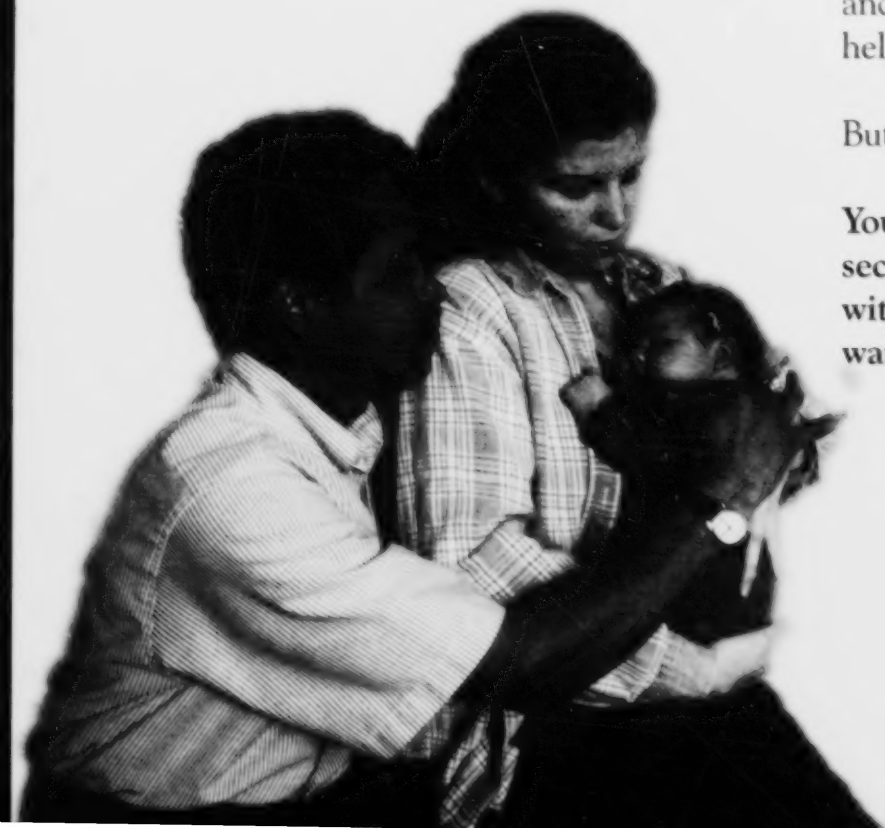
CHILD ABUSE 39
- What is Child Abuse? 39
- Emotional Abuse 40
  What is Emotional Abuse 40
- What Should I Do if I Think a Child Is Being Abused? 41

IS IT WORTH IT? 42

4 FEELINGS

Everyone has feelings – babies, toddlers, small children, and parents, too.

And everyone has ways of showing others how they feel. Adults and older children can tell people what they're feeling. They can say, "I love you!" "I'm mad!" "I'm lonely." "I'm tired." I'm happy." "I'm bored."



Babies and small children have these same feelings but aren't yet able to tell you how they feel or what they need. It takes many years to learn how to express feelings clearly. Babies and little children do their best with what they have!

It can be hard to understand what your child is trying to tell you. It can be difficult to control your temper when you're tired and frustrated and nothing you do seems to help.

But it is worth the effort.

You can help your child to feel safe, secure and loved by listening carefully with your heart and responding with warmth and patience.

106-03638/

As children grow and learn, body and mind develop step by step.

As their bodies grow and develop, children learn new skills and develop new abilities. They learn to roll over, to sit up, to crawl, stand and walk.

This happens step by step over a period of time. For example, a child can't walk before she can roll over.

As their minds develop, children's ability to express what they think and feel also develops step by step, over time.

A new baby can only let you know how he feels by crying or making little sounds. As he gets older, he learns new ways to communicate. He learns to laugh, to smile and eventually to speak.

How children tell you what they're feeling depends on their age and their stage of development.

By knowing what to expect at each age, you can help your child to understand and share his feelings.

Attachment

A baby's ability to love, trust, feel and learn starts with the deep emotional tie that she forms with the people who take care of her. This emotional connection is called attachment.

A baby's attachment to her parents influences how her brain develops. It has an effect on how she thinks, learns, feels and behaves for her whole life.

When a baby's attachment is secure, it helps her to grow and develop in healthy ways.

Secure attachment develops over time when a parent responds to a baby's needs in a warm, loving, and dependable way. This quick and gentle response is especially important when the baby is upset, sick, frightened, or hurt.

When your baby's attachment to you is secure, she feels safe. She knows that she can trust you to look after her needs.

Your baby's attachment to you will give her the confidence she needs to explore her world. She will know that she can depend on you for comfort if she's scared, hurt or upset. She will know that you love her and will be there when she needs a smile or a hug.

To build a secure attachment between you and your baby:

- Go to your baby when she cries. Babies cannot be spoiled by too much attention. Crying is how your baby tells you she needs something.
- Comfort your baby right away when she's upset, frightened, sick or hurt.
- Touch and talk to your baby in loving ways – hugging, snuggling, rocking, cuddling, speaking and singing softly.
- Pay close attention to your baby. Notice what she's trying to tell you. Notice what she likes or doesn't like, what makes her smile and laugh, what scares her. Follow her lead. Smile back when she smiles. Talk to her when she makes little sounds.
- Play with your baby. Laugh, talk and sing to your baby. This is how your relationship grows.

Parents who have had unhappy experiences as a child sometimes find it difficult to respond to their baby in warm and loving ways. If you are worried that your childhood might affect how you care for or relate to your baby, talk to a doctor, nurse, social worker or other professional. They may be able to help you deal with your feelings so that you can respond to your baby in ways that will build a secure attachment.

Attachment is a connection that lasts a lifetime.

Babies' first feelings begin as needs. Babies depend on us to meet their needs. But they can't tell you in words what they need. They let you know what they need by:

- **Crying**
- **Making small sounds**
- **Laughing**

Crying

Babies cry a lot in their first weeks and months. Crying is their only way to tell you what they need.

Crying can mean:

- *"I'm hungry!"*
- *"I'm wet!"*
- *"I'm cold!"*
- *"I'm hot!"*
- *"I have a sore tummy!"*
- *"My throat hurts!"*
- *"I need cuddling!"*
- *"I want to be carried!"*
- *"Help me calm down!"*

Crying can mean all of these and many other things!

Babies never cry to make you mad or drive you crazy. They cry because they are trying to tell you what they need.

Responding to Your Baby

- **Go to your baby when he cries.** By going to your baby when he cries, you are teaching him to love and trust you. You are telling him that you will be there when he needs you.

  There is another good reason to go to your baby as soon as he starts crying. Babies whose parents respond quickly actually **cry less** after a while than babies whose parents let them "cry it out."

- **Do your best to figure out what your baby needs.** Is your baby hungry? Does his diaper need changing? Is he too hot or too cold? Is he bored or lonely?

- **Hold, hug, kiss, touch and snuggle your baby.** Your gentle touch lets your baby know that you are close by and that you love him.

- **Remember, nobody's perfect.** You won't always be able to go to your baby the minute he cries. You won't always be able to figure out what your baby needs. You won't always be able to calm your baby. You can only do your best.

- **Keep trying. Always respond to your baby's cries. You can't spoil a baby. Even if the baby can't stop crying, he still needs to be held and comforted. He needs to know that he's not alone.**

Responding to Your Baby

- **Take a break if you need to.** Sometimes, no matter what you do, your baby will just keep crying. You've fed and changed him. You're sure he's not too hot or cold. You've hugged him, sung to him, rocked him, and walked him. But he just keeps crying.

  This can be very frustrating. You can feel desperate and angry. When you feel this way, put your baby safely in his crib and take a break. Step outside for a minute. Take a few deep breaths. Call a friend or family member for help. Leaving your baby alone in his crib until you calm down is okay, but you should never leave a baby alone for more than a few minutes.

- **NEVER shake or hit your baby.** Shaking or hitting can hurt or kill a baby. Shaking or hitting a baby won't teach him not to cry. It will teach him not to trust you.

  Shaking your baby is very dangerous. When a baby is shaken, his head jerks back and forth. Inside his skull, his brain becomes bruised and bleeds. This can kill him or cause brain damage that will last a lifetime.

Remember: Your baby is not crying to annoy you. NEVER punish a baby for crying.

Soft Sounds

Babies don't cry all the time! They coo and gurgle and make other soft little sounds.

These are a baby's way of telling you she is happy and content.

Responding to Your Baby

When your baby is happy and content:

- Talk to her.
- Sing to her.
- Show her toys.
- Smile at her.
- Play with her.
- Sit quietly and touch her gently.

When you love your baby, you are teaching her how to love.

Laughter

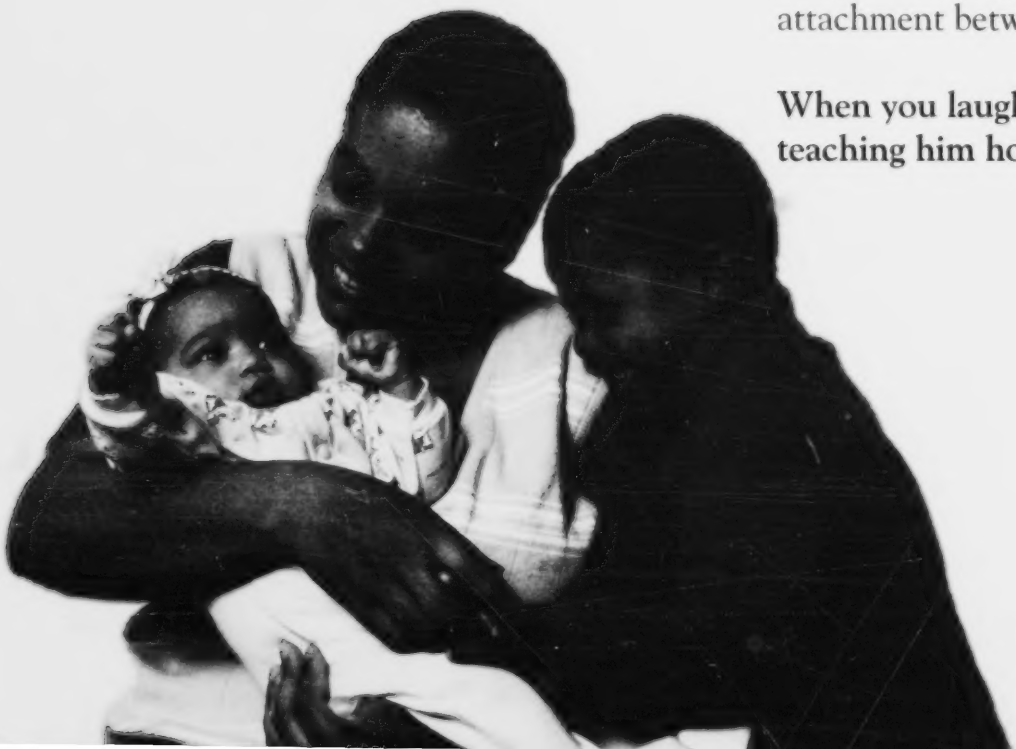
As your baby gets older, he will begin to smile and laugh. Smiles and laughter tell you that your baby is feeling happy and playful.

Responding to Your Baby

- Smile back when your baby smiles.
- Laugh when your baby laughs.
- Look for things that make your baby laugh. Does he giggle when you kiss his toes? Does he laugh when you tickle his tummy?

Smiling and laughing with your baby teaches him that you like being with him. These happy moments make the attachment between you stronger.

When you laugh with your baby, you are teaching him how to be happy.



Between 6 and 12 months, babies are learning more about letting you know how they feel.

They still cry, but not as much. They are beginning to understand their own feelings and this makes them easier to soothe.

The soft sounds they used to make are turning into babbling. These babbles are the sounds babies make when they are beginning to learn to talk.

Babies develop at different rates, but sometime around their first birthday, most babies say their first words.

Crying

Your baby will still cry when she's hungry, or wet, or tired, or uncomfortable. But now she'll have some new feelings that can lead to crying.

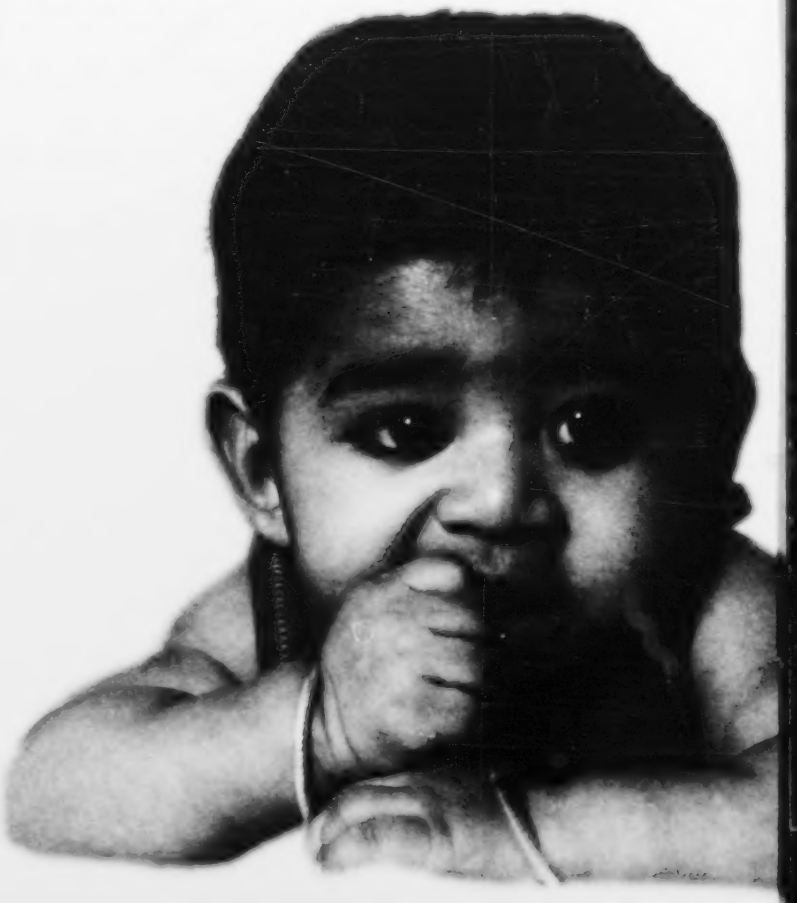
- **Teething:** At this age, babies begin getting their first teeth. Most babies find this painful. Sometimes a teething baby will cry and cry and there will be nothing you can to do to comfort her.

  Talk to your doctor about how to soothe teething pain. **But even if your baby keeps crying, he still needs to be held and comforted. He needs to have you near.**

- **Fear:** Sometime between 6 and 12 months, your baby will be old enough to notice that sometimes you go away and leave her alone. But she is not yet old enough to know that you are still close by. She doesn't know you're coming back.

  These feelings are very scary for a baby. Your baby is helpless. She can't get up and look for you when you go away. She depends on you for everything and needs to learn that when you leave, you will always come back.

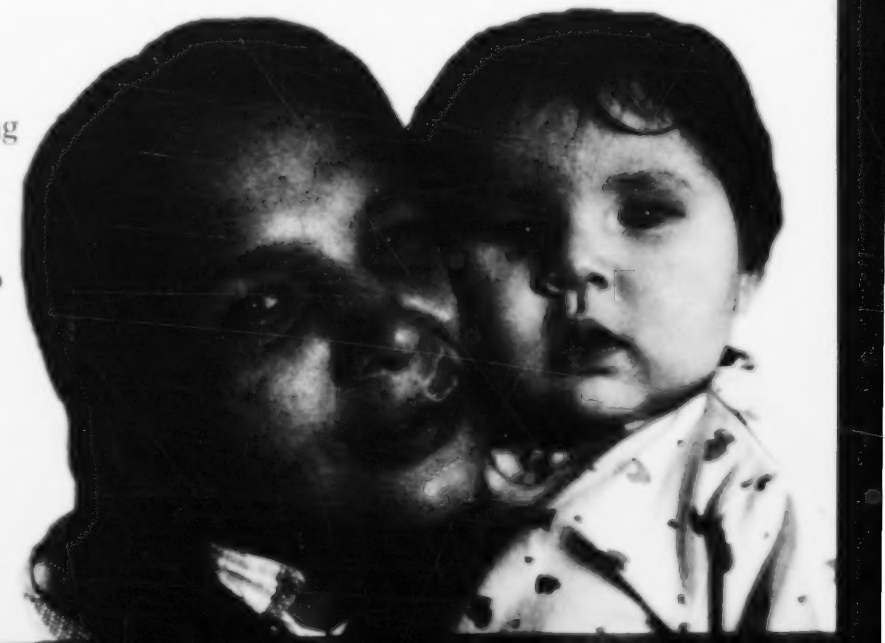
Comforting a frightened baby teaches her to trust you.



Responding to your baby

- **Go to your baby when she cries.** Don't leave your baby to "cry it out." The longer she cries, the more afraid she'll become and the more she'll cry. Go to her as soon as you can. Your baby will learn that when you go away, you always come back.
- **Don't give up.** Even if your baby keeps crying, she still needs to be comforted. She needs to feel that you are near.
- **Comfort your baby when she's afraid.** This will teach your baby that she can depend on you and trust you. When you respond to your baby's fears with comfort, you are showing her that her feelings are important. You are teaching her that she matters to you.
- **Never shake or spank your baby.** Spanking a baby won't teach her not to cry. It will only frighten her and make her cry more. It teaches your baby that she can't trust you not to hurt her.
- **Take a break if you need to.** Sometimes your baby will just keep crying no matter what you do. If you feel yourself becoming angry and frustrated by your baby's crying, put your baby safely in her crib and take a break for a few minutes. Call a friend or relative for help if you feel you might lose control.

Spanking or shaking can hurt or kill a baby.



Babbling

When your baby is a few months old, he will begin to make sounds like "ba" and "da." Babbling is the first step in learning to speak.

When he makes these sounds, your baby is saying that he wants to talk to you and that he wants you to talk to him.

Responding to Your Baby

- **Talk back when your baby babbles to you.** When your baby babbles, he needs to know that you hear him. When you respond, he feels good inside. You are teaching him that when he speaks, you will listen. He is learning that what he says is important to you, even if you don't always understand what he means.
- **Talk to your baby while you play.** Your baby is becoming more outgoing and loves to play with you. When you play peek-a-boo, he will laugh. When you sing or talk to your baby, he will babble back. When your baby repeats the sounds you make, he is beginning to learn to speak.
- **Read to your baby.** When you cuddle together with a book, you are showing your baby that words and good feelings go together. Your baby loves to hear your voice. Reading to your baby will give him the chance to hear new words and sounds.

When you respond to your baby's babbles, you are teaching him to share his feelings and to feel good about himself.

First Words

By the end of her first year, your baby will begin to use words.

This is an exciting time for you and your baby! She is learning new ways to tell you how she feels and what she thinks.

The two of you are beginning a conversation that will last a lifetime.

Responding to Your Baby

- **Talk to your baby.** Your voice is her best teacher. When you talk to your baby, you are teaching her new words and new ways to express her feelings.
- **Encourage your baby to speak.** Make talking fun. Show her that you want to understand what she is saying. This will give her a reason to keep trying. She will also learn that she can trust you to listen to her.
- **Never make fun of your baby's efforts.** Her first words might sound funny but learning to speak is not easy. Respect her efforts. Don't make fun of her or correct her. Keep talking to her so that she hears words over and over. In time, she will get them right.

When you listen and respond to your baby's first words, you are teaching her that what she has to say is important.

Some big changes take place between your toddler's first and second birthday. Toddlers are learning to talk and to walk. They are busy exploring and learning about their world. They want to see, touch and taste everything.

Parents are busy trying to keep them safe. This can lead to some trying times as children start to say "No!" and to have tantrums to let off some of their frustration.

Talking

Between ages 1 and 2, children learn many new words. They can say their name and can name familiar objects and people. They can speak in short sentences.

They are also beginning to understand more words. They can even understand simple directions.

Responding to Your Toddler

- **Be a good listener.** Pay attention to what your toddler is saying. Ask questions if you don't understand what he's trying to say.
- **Talk to your toddler.** Repeat the names of everyday objects – apple, dog, truck. Tell him what you're doing – "Now I'm washing the cup." "Let's go to the park and play."
- **Read to your toddler.** Point to pictures and talk about them. "This is an elephant. Isn't it big?" Encourage him to name things and ask questions.

Talking and listening to toddlers will help them to learn to speak and to listen to others.

Walking

When toddlers begin to walk, they have their first feelings of independence. They suddenly can go where they want to go. They are touching many things for the very first time. They feel excited and joyful about their new freedom.

Toddlers need to touch and explore everything around them. This is how they learn about their world. But many things can hurt them.

Keeping Your Toddler Safe

- Put away dangerous or valuable objects until your child is older.
- Watch your child closely.
- Use words like "hot", "sharp" and "ouch" to help him learn about danger.
- Distract his attention with safe toys.
- Never slap your toddler's hands or spank him. Slapping him will teach him to be afraid of you and the world around him. He will feel that he cannot trust his world to keep him safe.

Give your child a safe place to explore. Show him that he can trust you and the world around him to keep him safe. Never slap or spank a child for exploring his world.

Saying "No!"

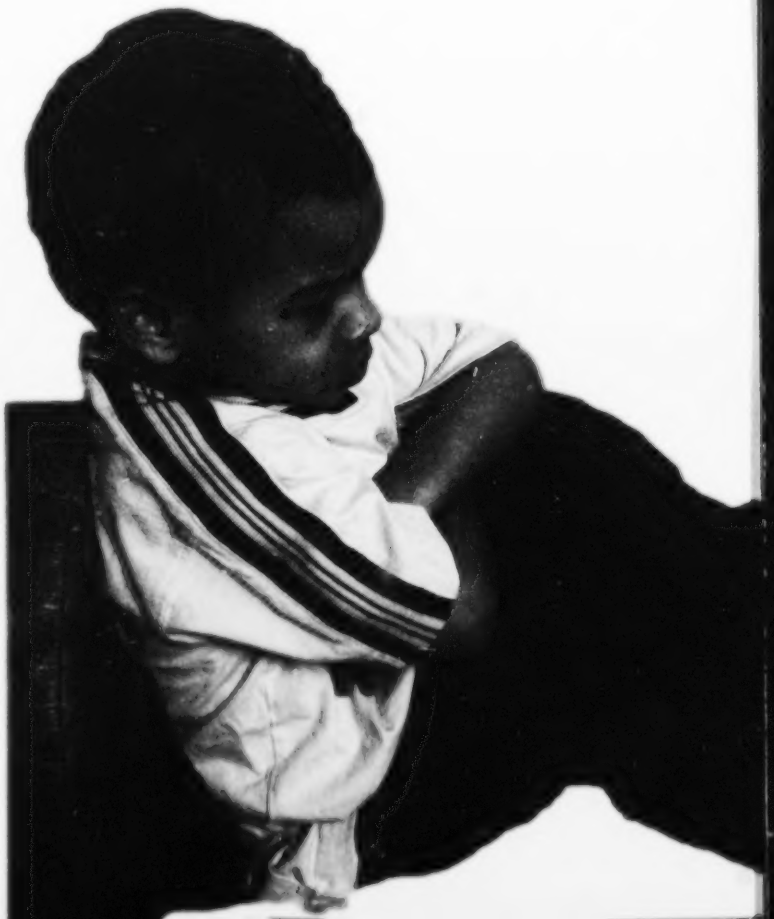
Many parents find that their child's first word, and favourite word, is "No!"

When your toddler starts to say, "No!" she might be telling you that she needs to decide some things for herself. She might not want to wear a hat. She might not want to eat her vegetables.

Or she might be telling you that she is afraid. She might not want to be alone at bedtime. She might not want to be held by a person she doesn't know.

For a toddler, "No!" can mean many things. It can mean:

- I want to do this myself!
- I don't like it!
- I want to finish what I'm doing!
- I need to choose for myself!
- I'm scared!
- I don't want to do that!



Responding to Your Toddler

For toddlers, saying "No" is an important part of learning to be independent and think for themselves. Toddlers have likes and dislikes but they can't always explain what they want or how they feel. Sometimes the only thing they can think of is to say, "No!"

When your toddler says "No!":

- **Don't lose your temper.** Toddlers don't understand how other people feel. When your child says, "No!" he is not defying you. He is not trying to make you mad. Yelling and spanking will just make him more frustrated and angry.
- **Try to figure out why your child is saying "No."**

  Is it because he needs to feel independent and make some choices for himself?

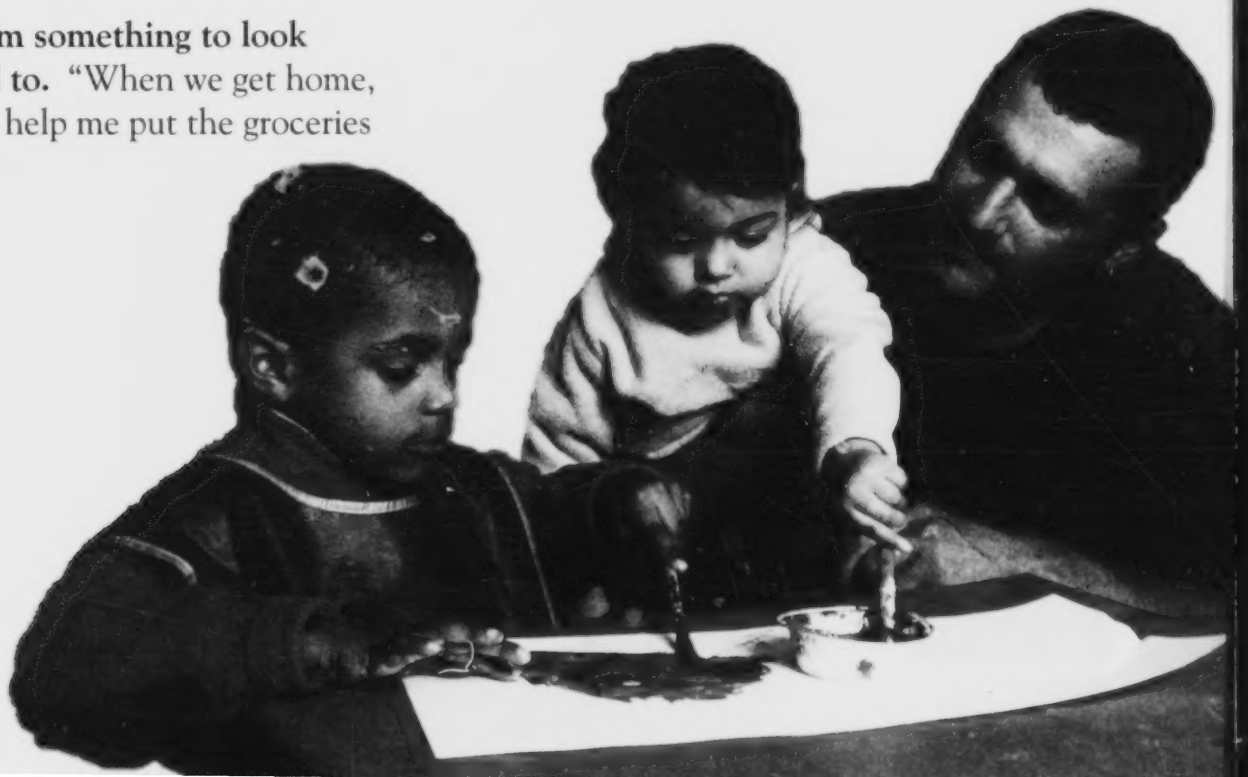
  - **Give him choices:** When you give a toddler some control by letting him make safe choices, he won't need to say "No!" as often. Be sure that you are okay with either choice and that both choices are safe. "Do you want to wear your green socks or your blue socks?" "Do you want to have peas or carrots?" "Which hat would you like to wear?"
  - **Give him toys for playing grown-up:** Toy phone, toy tools, kitchen tools like, pots, pans and wooden spoons

Is it because he's having fun and doesn't want to stop what he's doing?

When a toddler is interrupted while he's having a good time, he is likely to say "No!" To make it easier for him:

- **Give him some warning.** "I know you're having fun on the swings, but we have to go home soon." "In a few minutes we have to leave for the store."
- **Give him something to look forward to.** "When we get home, you can help me put the groceries away."

Never spank your toddler for saying "No!" It will just make him more frustrated and teach him that he can't trust you. Help him grow and learn by letting him make some of his own decisions.



Tantrums

A lot of frustration builds up inside a toddler every day. They are stopped from doing what they want to do. They are told, "No!" They are moved from place to place. They are interrupted while they're having fun.

Toddlers can't explain how they feel. Sometimes they just have to let out their frustration in the only way they can. They have a tantrum. They cry and yell and stamp their feet.

Responding to Your Toddler

- **Give your child time to get control of her feelings.** When your child has a tantrum, it means that she has lost control of her feelings. She can't stop her tantrum and this frightens her. She is overwhelmed. Yelling and spanking will only frighten her more.

  She needs you to:

  - Stay close by.
  - Be calm and patient.
  - Keep her safe.

  Don't try to stop the tantrum or reason with your child. She cannot listen when she is this upset.

  When the tantrum is over, talk to your child about feelings. Give her names for feelings. Say, "You were mad." "You were frustrated." Show your child how to handle angry feelings without yelling or hitting.

- **Stay in control of your own feelings.** Tantrums can be very difficult for parents, especially when they happen in a public place. You might feel frustrated, angry, embarrassed, helpless or out of control.

  When you feel this way, it's easy to want to respond by yelling, spanking or other punishments. But punishment is likely to make the tantrum worse.

  Instead, take 10 deep breaths. Remember that your child is not trying to make you angry. Be a good role model. Show your toddler that you can control your own frustration. Show her that you will be calm when she feels out of control.

  Help your child learn to control her feelings by controlling yours.

Never spank your child for having a tantrum. Teach her about feelings and how to handle them.

As toddlers grow, they get better at understanding their own feelings. They also get better at talking about them. They begin to understand that other people have feelings, too.

Children can be afraid of many things at this age. They can also feel shy with other people.

Fear

Toddlers often become afraid of things that they weren't afraid of when they were younger. This happens because they understand more about the things that can hurt them. As their understanding grows, their fears grow, too.

Sometimes fear can look like misbehaviour. For example, a child might be refusing to go to bed because he's scared of the dark.

Small children have big imaginations. They often believe that frightening things like monsters are real.

Responding to Your Child

- **Show your child that you respect and care about his feelings.**
  - Say, "It won't hurt you, but I can see you're scared."
  - Stay close to him until he feels safe.
  - Give him something comforting– a stuffed animal, blanket, night-light, soft music.
  - Show him that there is nothing to be afraid of. For example, check his closet with him at bedtime to show him that there's nothing scary inside.
- When your child is afraid:
  - Don't get angry.
  - Don't make fun of him.
  - Don't call him a baby.
  - Don't tell him he's being silly.
  - Don't force him to do things that frighten him.
  - Don't scare him as a joke.

Never spank a child for being afraid. Spanking will only increase his fear. He needs to know that you understand how he feels.

Shyness

Even toddlers who used to be very outgoing can become shy with strangers or people they don't see often. They might not want to talk to people they don't know.

This change happens because they understand more about relationships. They know what "strangers" are but they don't yet know which strangers can be trusted.

Older toddlers might also refuse to be held by grandparents or to kiss aunts and uncles or other relatives. They want to decide for themselves who can touch them.

It's very important for children to learn that when they say "no" to being touched, people will listen. They need to know that they have a right to control their own body.

Responding to Your Child

- **Show your child that you understand how she feels.** Your child needs to feel safe. She needs to be able to count on you to support her when she is feeling uncomfortable.
  - Let her know you're near. Hold her hand, pick her up, or put your hand on her shoulder.
  - Prepare her for new situations. Tell her where you're going, who will be there and what will happen.
  - Explain who the "strangers" are before she meets them.
  - Shift attention away from your child to give her time to get used to the new experience.

- **When your child is shy with other people:**
  - Don't call her "shy."
  - Don't ask her why she is acting that way.
  - Don't nag, push or get impatient.
  - Don't try to make her talk.
  - Don't force her to hug or kiss anyone.
- **Give her time to develop confidence.** The more you push children to talk and be out-going, the more anxious they become. They will feel even less confident around people they don't know well. Let your child know that you understand how she feels and won't push her to do things she doesn't want to do. This will help her feel less pressured. As she grows, she will become more confident.

Never punish your child for acting shy. Punishment will make her even shyer and less confident.

Empathy

Empathy means being able to understand what other people are feeling.

A toddler doesn't know that other people have feelings that might be different from his own. He can't put himself in another person's shoes.

Toddlers learn how other people feel by talking about feelings. They learn to understand and respect other people's feelings when their own feelings are respected and understood.

Responding to Your Child

- **Try to understand what your child is feeling.** When you try to understand your child's feelings, you show him that his feelings matter. You show that you respect his feelings, even if they're different from yours. This gives him confidence to talk about how he feels. He learns to trust that you will support him.
- Help your child put his feelings into words. Let him know that other people have those feelings too.
- **Accept your child's feelings**, even when he's upset or angry.
  - Don't ask "What's the big deal?"
  - Don't get angry.
  - Don't tell him that it's not important.
  - Don't embarrass him.
  - Don't punish him.

- **Be a good role model.**

  Show your child that you can act in ways that respect other people's feelings. Let your child see that you handle your own fears, frustrations, and anger in positive ways. These can include:

  - Taking deep breaths.
  - Going to another place to calm down.
  - Taking a break from a frustrating activity.
  - Saying, "I know I can do this if I stop and think."

- **Help your child understand other people's feelings.**
  - Talk about the feelings of people in books and videos.
  - Talk about what facial expressions mean. Does he look happy? Does that person look sad?
  - Act out feelings with puppets and stuffed animals.

Your child needs your support and understanding to learn to understand and care about others.

YOUR CHILD'S FEELINGS 31

Children grow and learn a lot about their world and the people who live in it during the years between 3 and 5. As your child becomes a preschooler, he gets better at:

- handling frustration
- accepting limits
- taking turns
- doing what you ask him to do
- getting dressed
- using and understanding language
- caring about other people's feelings

As your child grows, he needs to know that you recognize his growing abilities. He will want to be treated in a more grown-up way.

You can build your child's confidence and help him to understand other people's feelings by answering his questions, explaining things to him, and letting him help you.

Your child needs your understanding, support and love to keep learning and growing.

Answering Questions

Preschoolers are very curious. They ask many questions. They want to know how things work. They ask, "Why?" "Why?" "Why?"

Asking questions is how children learn about their world. By answering their questions, you teach them that what they say is important. This gives them the confidence to keep learning. It builds their self-esteem.

Responding to Your Child

- **Take your child's questions seriously.** This shows that you respect her ideas. It makes her feel good about herself and teaches her to respect other people's ideas. It also encourages her to enjoy learning.

  It is important to listen to your child and to answer her questions. She loves to learn and you are her teacher. When you answer her questions, she learns that her ideas matter.

- **Help your child find answers.** No parent has all the answers! Tell your child when you don't know the answer and help her find it in a book or by asking someone who might know the answer. This teaches two important lessons—that it is okay not to know everything and that it can be fun to look for answers.

- **Be patient.** Some days it seems like the questions never stop! You might feel like you just can't handle one more. When this happens, tell your child that you're tired right now, but that it's a good question and you'll help her find the answer later.
  - Don't say, "Stop asking questions."
  - Don't tell her she's annoying you.
  - Don't tell her that she's asking dumb questions.

Answering your child's questions will give her the confidence she needs to keep asking questions and to continue to learn as she gets older.

Showing respect for her questions builds her self-esteem.

Explaining

As they grow, children want to understand why we do things in certain ways. When we explain, we make it easier for them to understand. Explanations show respect for your child's ability to learn.

It is much easier for children to follow rules when they know the reasons for them. Sometimes they break rules simply because they don't understand. When you help your child to understand, you give him a chance to do it right. This builds his confidence and self-esteem.

Until children are about 3 years old, they are too young to follow rules.

Responding to Your Child

- **Make as few rules as possible.** Decide what is truly important.
  - Make the rule simple and clear.
    "You can't ride your bike in the street."
  - Explain to your child why the rule is important.
    "You can't ride your bike in the street because a car might hit you and hurt you."
  - Explain what will happen if he breaks the rule. Make sure this consequence is fair and logical. Consequences should be about teaching, not about getting even with him for breaking the rule.
    "If you ride in the street, you won't be allowed to ride your bike for the rest of the day."

- **When your child breaks a rule,** teach him and explain to him.
  - Get down to your child's eye level.
  - Look at him to be sure he's paying attention.
  - Speak firmly, but not angrily.
  - Repeat the rule.
  - Explain again why the rule matters.
  - Follow through with the consequence.
  - Let your child know that he will be given another chance to do it right.
  - Show respect for his feelings.
- **When your child breaks a rule, don't spank him, yell at him or tell him he's bad.** This will not teach him how to behave. It will not teach him why the rule matters. It will only hurt him and embarrass him. Children cannot learn when they feel hurt and embarrassed.
- **When your child breaks a rule, don't force him to go to his room or sit on a chair.** Young children can be very frightened by being left alone. They need to be active and to be where they feel safe.
- **When your child breaks a rule and you are upset and angry, take some time to cool down.** Put your hands behind your back, count to 10, and wait until you feel calmer. Then you and your child can talk about your feelings in a respectful way.
- **When your child succeeds, recognize his efforts.** He needs to know when he has done well. By praising him, you teach him that he is capable. This makes him want to try even harder next time.

Show your child a better way to handle frustration than fighting or yelling.

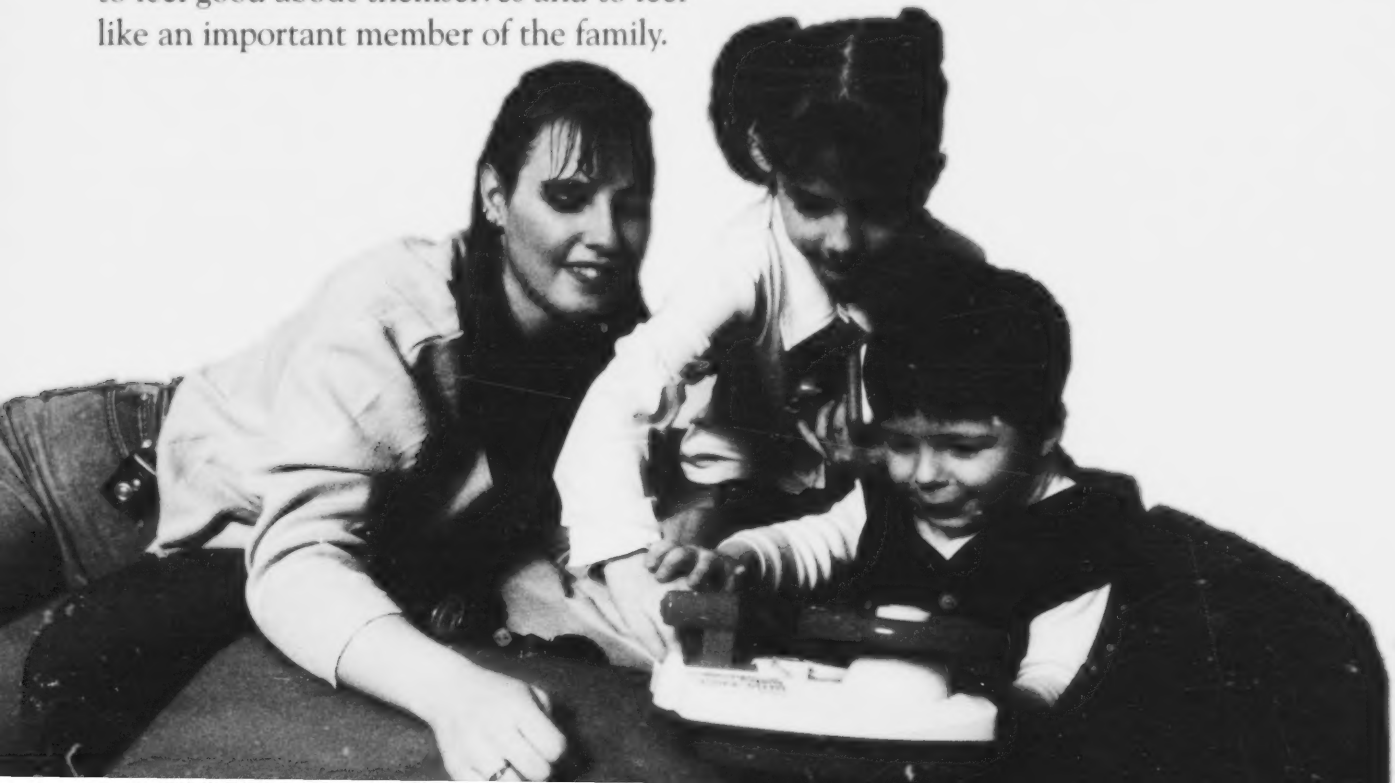
Helping

Preschoolers are learning new skills every day. They need to show you what they can do and they want to help you do grown-up jobs.

When you let your children help you, you are showing them that you have confidence in them. You are helping them to feel good about themselves and to feel like an important member of the family.

Responding to Your Child

- **Give your child many chances to help you.** When you let your child help, she feels respected. When you show confidence in her, she feels proud and confident. She will want to learn how to do more things.



- If your child wants to help you with an unsafe job, explain that she's not quite old enough for this job. Find another way that she can help you.
- **Support your child's efforts.** Children need to believe that they can learn and do many things. This gives them the confidence they need to try new things. They will know that they are able to learn.

  When your child wants to help:

  - Explain what you're doing and show her how to do it.
  - Don't expect too much. Remember that most things take practice.
  - Praise her for trying. Tell her that she did well, even if it's not perfect.
  - When your child builds or makes something that isn't perfect, leave it alone without "fixing" it. If you must fix it for safety reasons, explain why you are fixing it.
- **Focus on what your child does right.**
  - Don't say that she might do it wrong.
  - Don't tell her that she'll break something.
  - Don't tell her that she's just a little kid.
  - Don't send her away.
  - Don't tell her that she did it wrong.
  - Don't do it all over again yourself.
  - Don't punish her if she does it wrong.

  Focusing on mistakes will make her want to give up. Your child will get the message that she can't do anything right. She will lose confidence in herself.

Helping gives your child a chance to learn new skills. It gives you a chance to show your child that you think she is important and able to do many things.

38 YOUR FEELINGS

Parents have lives, feelings and needs of their own.

Sometimes parents' lives can be stressful and difficult. There's never enough time, never enough money. You may face parenting alone or living with relatives. You may find yourself starting a new relationship and trying to blend two families together.

Sometimes parents' feelings can be hard to control. Living with small children can leave you feeling angry and frustrated at times. Hard times can leave you feeling depressed and hopeless.

If you feel so angry you are afraid you might hurt your child:

- Make sure your child is safe.
- Take a few minutes for yourself, then calmly talk to your child.
- Call someone who will understand.

Parents have needs too. You need to:

- Eat well.
- Get enough rest.
- Be active.
- Learn and do new things.
- Have fun.
- Find time to be alone every day, even if it's only for a few minutes.
- Talk to and be with other adults.
- Meet your needs for love and sex.

You need to take care of yourself so that you can take care of your children.

What is Child Abuse?

It is child abuse when someone hurts a child on purpose. It is also child abuse when a parent or caregiver doesn't protect a child in their care.

Child abuse can be:

Physical abuse, which includes hitting, cutting, burning, biting, choking and shaking.

Sexual abuse, which happens when an adult or youth uses a child for sexual purposes. It includes rape, incest, touching or playing with a child's private parts, or having a child touch another person's private parts

Neglect, which means not giving a child the love and care he or she needs to grow and be healthy. Children are neglected when they aren't given enough food, clothing, shelter, cleanliness or medical care.

Emotional Abuse, which happens when a caregiver often shames, belittles, frightens or embarasses a child.

Emotional Abuse

What is Emotional Abuse?

It is emotional abuse when a caregiver doesn't meet a child's basic needs for love and security.

Emotional abuse can be:

- screaming at the child
- telling the child he won't be loved if he acts in a certain way
- calling the child names ("dumb," "bad," "stupid," "loser")
- expecting the child to do things that he or she is not able to do
- purposely embarrassing the child in front of others
- letting the child see or hear violence in the family

Emotional abuse is the most common kind of child abuse. Even when it doesn't hurt the child's body, emotional abuse hurts the spirit. It can make a child feel worthless, anxious, angry or violent. It harms the child's ability to love and care for others.

Emotional abuse always damages the child's relationship with the abuser. A child who is emotionally abused will fear, mistrust and resent the abuser.

What Should I Do if I Think a Child Is Being Abused?

Parents, other family members, people who live with you, sitters, and other care-givers might abuse children.

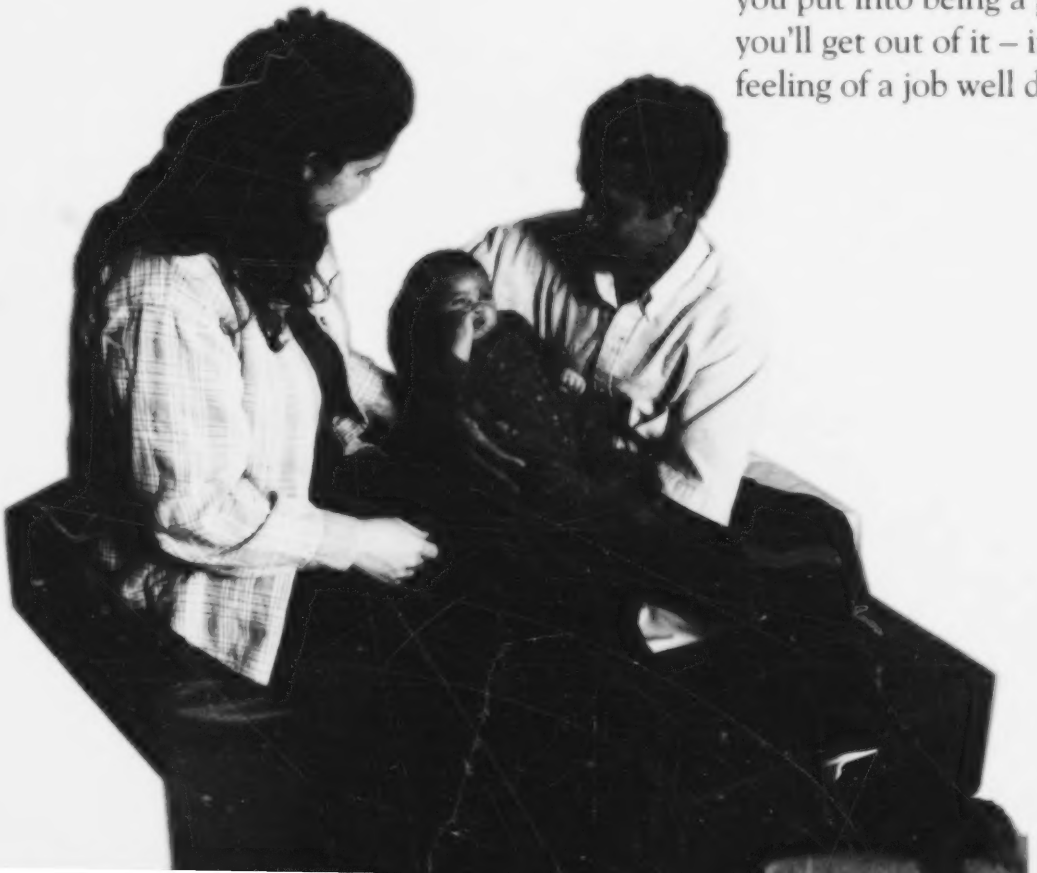
If you think a child is being abused, you must report your concerns to someone who can help the child. Depending on where you live, this could be:

- Children's Aid Society
- child welfare authorities
- community service centre
- social services department
- public health nurse
- community health representative
- police

The reason for reporting child abuse is to help the child. If you have reason to think a child is being abused and it turns out you were wrong, you will not get into trouble for making the report.

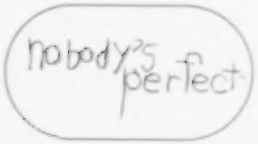
It takes hard work and hard thinking to be a good parent. Parenthood is always harder than anyone thinks it will be. Children learn by trying and doing and trying again. So do parents.

Nobody's Perfect.



Trust your own judgment. Believe that you can be a good parent to your children. When you like yourself and trust yourself, you make it easier for your children to like and trust themselves. This makes it easier for you to teach them and for them to learn from you.

And being a parent is worth it. The more you put into being a parent, the more you'll get out of it – in love and in the good feeling of a job well done.



Department of Justice Canada
and Public Health Agency of Canada

Ministère de la Justice Canada
et Agence de santé publique du Canada

Canada

LES SENTIMENTS

Répondre aux sentiments exprimés par votre enfant

Ce livret a été produit par l'Agence de santé publique du Canada et le Ministère de la Justice Canada.

Notre Mission
Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.

Agence de santé publique du Canada

Also available in English under the title: "Feelings"

La présente publication est disponible sur Internet à l'adresse suivante :
http://www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/family_famille/personne_f.html

Elle est également offerte sur demande en format alternatif.

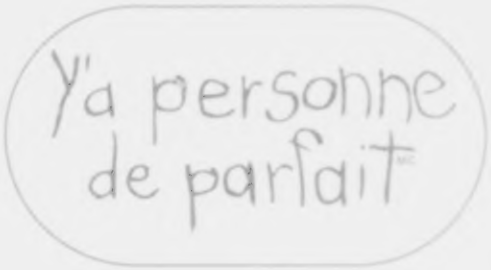
©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par
le Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux – 2005

N° cat. : H124-19/2005F
ISBN: 0-662-74056-4
SC. No. Pub.: 4701

En vente chez votre libraire local ou auprès des
Éditions et Services de dépôt
Travaux publics et Services gouvernementaux Canada
Ottawa (Ontario)
KIA 0S5

Téléphone : (613) 941-5995
Commandes seulement : 1 800 635-7943
Télécopieur : (613) 954-5779 ou 1 800 565-7757
Internet : http://publications.gc.ca

LES SENTIMENTS



Also available in English under the title: "Feelings"

Ce livret a été produit par l'Agence de santé publique du Canada et le Ministère de la Justice Canada.

2 INTRODUCTION

Le livre LES SENTIMENTS est destiné aux parents d'enfants de cinq ans et moins. Il traite des sentiments qu'éprouvent les enfants, de la manière dont ils les expriment et dont les parents peuvent y réagir.

Ce livre est une ressource supplémentaire pour le programme de formation de l'Agence de santé publique du Canada sur le rôle parental intitulé **Y'A PERSONNE DE PARFAIT**, et ce programme compte cinq autres livres :

- **LE CORPS :** La croissance, la santé et la maladie.
- **LA SÉCURITÉ :** La prévention des blessures et les premiers soins.
- **LE DÉVELOPPEMENT :** Les pensées, les sentiments et les jeux.
- **LE COMPORTEMENT :** Comment apprendre aux enfants à bien se conduire et comment résoudre certains problèmes courants de comportement.
- **LES PARENTS :** Comment vous faciliter la vie, trouver de l'aide et apprécier ce que vous faites pour vos enfants.

Vous trouverez dans cette série de livres de plus amples renseignements sur plusieurs des notions dont il est question dans **LES SENTIMENTS.**

Vous pouvez aussi obtenir des conseils et du soutien à plusieurs endroits et auprès de nombreuses personnes, notamment :

- Le service en ligne *Assistance parents*, au 1-888-603-9100, qui offre aux parents et aux intervenants auprès des enfants de l'information, du soutien et des ressources 24 heures sur 24, 365 jours par année. Ce service est anonyme et bilingue, et il est offert gratuitement de partout au Canada.
- Un médecin de famille ou une infirmière.
- Un service local de santé publique.
- Un centre de ressources familiales ou une garderie.
- Un organisme de services à l'enfance et à la famille.
- Des programmes de formation sur le rôle parental tels que Y'A PERSONNE DE PARFAIT.
- Un centre d'accueil pour les peuples métis, inuits ou des Premières nations.
- Un centre multiculturel ou un centre pour les nouveaux immigrants.

Il n'y a personne de parfait : *ni les parents ni les enfants ni qui que ce soit. Nous faisons de notre mieux et avons tous besoin d'aide de temps en temps.*

Nota : Dans ce document, l'emploi de la forme masculine a pour seul but d'en faciliter la lecture.

LES SENTIMENTS 4

LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT 5
- L'attachement 6

LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT
de la naissance à 6 mois
- Les pleurs 8
  Être à l'écoute de votre bébé 9
- Les gazouillis 11
  Être à l'écoute de votre bébé 11
- Les rires 12
  Être à l'écoute de votre bébé 12

de 6 à 12 mois
- Les pleurs 14
  Être à l'écoute de votre bébé 15
- Le babillage 16
  Être à l'écoute de votre bébé 16
- Les premiers mots 17
  Être à l'écoute de votre bébé 17

de 1 à 2 ans
- L'apprentissage de la parole 18
  Être à l'écoute de votre tout-petit 18
- Les premiers pas 19
  Veillez à la sécurité de votre enfant ... 19
- Dire « non! » 20
  Être à l'écoute de votre tout-petit 21
- Les accès de colère 23
  Être à l'écoute de votre tout-petit 23

de 2 à 3 ans
- La peur 25
  Être à l'écoute de votre enfant 26
- La timidité 27
  Être à l'écoute de votre enfant 27
- L'empathie 29
  Être à l'écoute de votre enfant 29

de 3 à 5 ans
- Les sentiments de votre enfant 31
- Répondre aux questions 32
  Être à l'écoute de votre enfant 32
- Expliquer 34
  Être à l'écoute de votre enfant 34
- Apporter de l'aide 36
  Être à l'écoute de votre enfant 36

VOS SENTIMENTS 38

LA VIOLENCE À L'EGARD D'UN ENFANT 39
- En quoi consiste la violence envers un enfant? 39
- La violence psychologique 40
  En quoi consiste la violence psychologique? 40
- Que doit-on faire si l'on croit qu'un enfant est victime de violence? 41

CELA EN VAUT-IL LA PEINE? 42

4 LES SENTIMENTS

Tout le monde éprouve des sentiments, les bébés, les tout-petits, les jeunes enfants ainsi que les parents.

Par ailleurs, chacun a sa manière d'exprimer aux autres ce qu'il ressent. Les adultes et les enfants plus âgés sont en mesure d'exprimer leurs sentiments; ils peuvent dire « Je t'aime », « Je suis fâché », « Je me sens seul », « Je suis fatigué », « Je suis content » ou « Je m'ennuie ».

Par contre, si les bébés et les jeunes enfants éprouvent les mêmes sentiments, ils ne sont pas capables de dire ce qu'ils ressentent ou ce dont ils ont besoin. Il leur faut plusieurs années pour apprendre à exprimer clairement leurs sentiments. En fait, les bébés et les jeunes enfants font pour le mieux avec les moyens dont ils disposent.

Il peut être difficile de comprendre ce que votre enfant essaie de vous dire. Il peut aussi être difficile de contrôler votre humeur lorsque vous êtes fatigué et contrarié et que tout ce que vous faites ne semble donner aucun résultat.

Mais cela vaut la peine de faire un effort.

Vous pouvez faire en sorte que votre enfant se sente en sécurité et aimé en prenant soin de l'écouter attentivement avec votre coeur et en répondant avec chaleur et patience à ses besoins.

À mesure que les enfants grandissent et apprennent, leur corps et leur esprit se développent étape par étape.

À mesure qu'ils grandissent et que leur corps se développe, ils acquièrent de nouvelles aptitudes et améliorent leurs capacités. Ils apprennent à se retourner, à s'asseoir, à se déplacer à quatre pattes, à se tenir debout et à marcher.

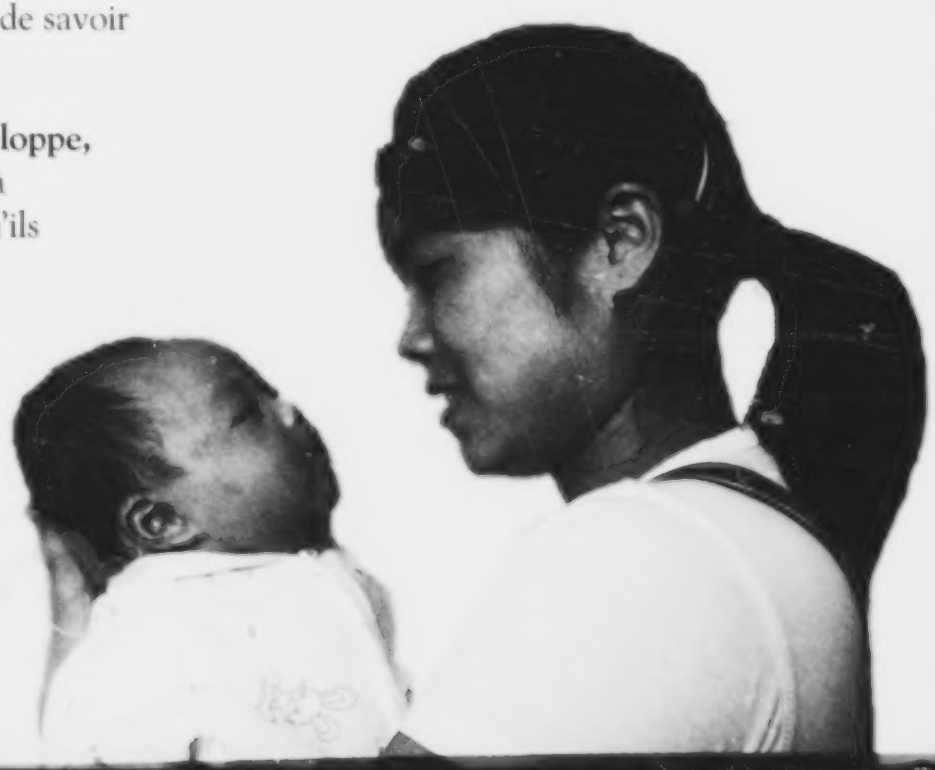
Tout cela se produit graduellement et prend un certain temps. Par exemple, un enfant ne peut pas marcher avant de savoir se retourner.

À mesure que leur esprit se développe, les enfants apprennent peu à peu à exprimer ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent.

Un nouveau-né ne peut exprimer ce qu'il ressent qu'en pleurant ou en émettant de petits bruits. Ce n'est qu'en grandissant qu'il apprend de nouvelles manières de communiquer, c'est-à-dire rire, sourire et ensuite parler.

La manière dont les enfants expriment ce qu'ils ressentent dépend de leur âge et de l'étape de leur développement.

En sachant à quoi vous attendre à chacune des étapes de son développement, vous pourrez aider votre enfant à comprendre et à exprimer ses sentiments.



L'attachement

La capacité d'un bébé à aimer, à avoir confiance, à éprouver des sentiments et à apprendre repose sur la solidité des liens affectifs qui l'unissent aux personnes qui prennent soin de lui. Ces liens affectifs constituent de l'attachement.

L'attachement d'un bébé pour ses parents influe sur le développement de son cerveau. Il a des effets sur sa manière de penser, d'apprendre, d'éprouver des sentiments et de se conduire durant toute sa vie.

Lorsqu'un bébé éprouve de l'attachement, cela l'aide à grandir et à se développer sainement.

Un bébé témoigne de l'attachement réel pour ses parents à mesure que ceux-ci répondent à ses besoins de façon chaleureuse, aimante et fiable. Il est particulièrement important de réagir rapidement et gentiment lorsqu'un bébé est contrarié, malade, effrayé ou blessé.

Lorsqu'il sait qu'il peut se fier aux liens qui vous unissent, il se sent en sécurité. Autrement dit, il sait qu'il peut compter sur vous pour répondre à ses besoins.

Cet attachement envers vous lui donnera la confiance dont il a besoin pour explorer son univers. Il saura qu'il peut toujours compter sur votre réconfort lorsqu'il sera effrayé, aura mal ou sera contrarié. Il saura que vous l'aimez et que vous serez toujours là quand il aura besoin que vous lui souriez ou que vous le serriez dans vos bras.

Pour que de l'attachement se crée entre vous et votre bébé :

- Allez le voir lorsqu'il pleure. Vous ne risquez pas de le gâter en lui accordant une grande attention, car c'est en pleurant qu'il vous signale qu'il a besoin de quelque chose.
- Empressez-vous de le consoler lorsqu'il est contrarié, effrayé, malade ou blessé.
- Touchez-le et parlez-lui avec amour; par exemple, en le serrant dans vos bras, en le cajolant, en le berçant, en lui parlant gentiment ou en lui chantant une chanson douce.
- Accordez-lui une attention particulière. Devinez ce qu'il essaie de vous dire, remarquez ce qu'il aime ou n'aime pas, ce qui le fait sourire et rire, ainsi que ce qui lui fait peur. Faites comme lui : souriez lorsqu'il sourit et parlez-lui lorsqu'il gazouille.
- Jouez avec lui. Riez, parlez et chantez avec lui, car c'est de cette manière que vous tisserez des liens.

Les parents qui ont vécu des moments difficiles au cours de leur enfance ont parfois de la difficulté à faire preuve de chaleur et de tendresse envers leur bébé. Si vous craignez que votre enfance ait des conséquences sur la manière dont vous prenez soin de votre bébé ou vous vous comportez avec lui, parlez-en à un médecin, à une infirmière, à une travailleuse sociale ou un autre intervenant de la santé. Il peut vous aider à maîtriser vos sentiments et vous permettre de vous occuper de votre bébé tout en créant un solide sentiment d'attachement entre vous.

L'attachement est un lien qui dure toute la vie.

Les premiers sentiments qu'éprouvent les bébés constituent des besoins, et ils comptent sur nous pour les satisfaire. Cependant, comme ils ne peuvent exprimer ces besoins avec des mots, ils nous les signalent par :

- **des pleurs;**
- **des gazouillis;**
- **des rires.**

Les pleurs

Les bébés pleurent beaucoup au cours des premières semaines et des premiers mois. C'est leur seul moyen de vous indiquer ce dont ils ont besoin.

Lorsqu'un bébé pleure, cela peut signifier :

- *« J'ai faim! »*
- *« Je suis mouillé! »*
- *« J'ai froid! »*
- *« J'ai chaud! »*
- *« J'ai mal au ventre! »*
- *« J'ai mal à la gorge! »*
- *« J'ai besoin d'être cajolé! »*
- *« Je veux que quelqu'un me prenne dans ses bras! »*
- *« J'ai besoin d'aide pour me calmer! »*

Les pleurs peuvent signifier tout cela et bien d'autres choses!

Les bébés ne pleurent pas pour vous embêter ou vous rendre fou; ils essaient seulement de vous dire qu'ils ont besoin de quelque chose.

Être à l'écoute de votre bébé

- **Allez voir votre bébé lorsqu'il pleure,** vous lui apprendrez ainsi à vous aimer et à avoir confiance en vous, et lui montrerez que vous êtes là lorsqu'il a besoin de vous.

  Il y a une autre bonne raison d'aller voir votre bébé dès qu'il commence à pleurer : les bébés dont les parents interviennent rapidement **pleurent moins longtemps** que ceux dont les parents les laissent pleurer sans intervenir.

- **Faites de votre mieux pour comprendre ce dont votre bébé a besoin.** A-t-il faim? Sa couche doit-elle être changée? A-t-il trop chaud ou trop froid? S'ennuie-t-il ou se sent-il seul?

- **Prenez votre bébé dans vos bras, cajolez-le, embrassez-le, caressez-le et serrez-le contre vous.** Ces gestes tendres vous permettront de lui montrer que vous êtes près de lui et que vous l'aimez.

- **Rappelez-vous que personne n'est parfait.** Vous ne serez pas toujours en mesure d'aller voir votre bébé aussitôt qu'il se met à pleurer. Vous ne serez pas toujours en mesure de comprendre ce dont il a besoin. Vous ne serez pas toujours en mesure de le calmer. Vous ne pouvez faire que de votre mieux.

- N'abandonnez pas. **Intervenez toujours lorsque votre bébé pleure, vous ne risquez pas de le gâter. Même s'il ne s'arrête pas de pleurer, il a besoin que vous le preniez dans vos bras et le consoliez. En fait, il a besoin de savoir qu'il n'est pas seul.**

Être à l'écoute de votre bébé

- **Faites une pause si vous en avez besoin.** Parfois, quoi que vous fassiez, votre bébé n'arrêtera pas de pleurer. Il peut continuer de pleurer même si vous lui avez donné à manger et l'avez changé, vous êtes rendu compte qu'il n'a ni trop chaud ni trop froid, l'avez pris dans vos bras, lui avez chanté une chanson, l'avez bercé et l'avez promené.

  Cela peut être très contrariant et vous pouvez éprouver du désespoir et de la colère. Lorsque vous êtes dans cet état, mettez votre bébé en sécurité dans son berceau et faites une pause. Sortez quelques instants et prenez de profondes respirations. Vous pouvez aussi appeler un ami ou un membre de la famille pour qu'il vous aide. N'hésitez pas à laisser votre bébé seul jusqu'à ce vous ayez retrouvé votre calme, mais ne le laissez jamais seul plus de quelques minutes.
- **Vous ne devez JAMAIS secouer ou frapper votre bébé,** car cela peut le blesser ou le tuer et ne lui apprendra jamais à ne pas pleurer. Au contraire, cela lui montrera qu'il ne peut pas vous faire confiance.

  Il est extrêmement dangereux de **secouer votre bébé,** car lorsque sa tête est projetée d'avant en arrière, son cerveau subit des contusions et saigne à l'intérieur de sa boîte crânienne. Cela peut le tuer ou endommager son cerveau en permanence.

Rappelez-vous que votre bébé ne pleure pas pour vous importuner; ne le punissez JAMAIS parce qu'il pleure.

Les gazouillis

Les bébés ne pleurent pas constamment : ils savent gazouiller, glousser et émettre d'autres petits sons agréables.

C'est de cette manière qu'un bébé vous indique qu'il est heureux et comblé.

Être à l'écoute de votre bébé

Lorsque votre bébé est heureux et comblé :

- Parlez-lui.
- Chantez-lui des chansons.
- Montrez-lui ses jouets.
- Souriez-lui.
- Jouez avec lui.
- Asseyez-vous près de lui et caressez-le.

En faisant preuve d'amour envers votre bébé, vous lui montrez comment aimer.

Les rires

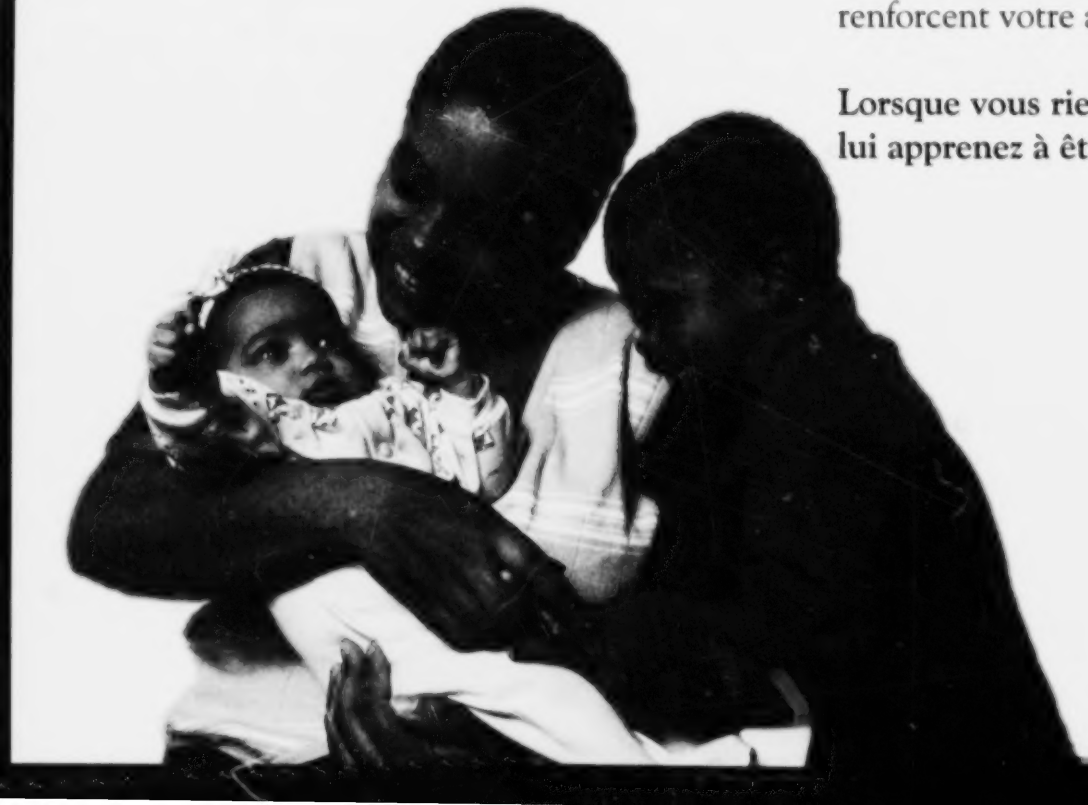
À mesure que votre bébé grandit, il commence à sourire et à rire. Il vous montre ainsi qu'il est heureux et enjoué.

Être à l'écoute de votre bébé

- Souriez lorsqu'il sourit.
- Riez lorsqu'il rit.
- Trouvez des moyens de le faire rire. Se met-il à rire lorsque vous embrassez ses orteils ou lorsque vous lui chatouillez le ventre?

En souriant à votre bébé et en riant avec lui vous lui montrez que vous appréciez sa compagnie. Ces moments agréables renforcent votre attachement mutuel.

Lorsque vous riez avec votre bébé, vous lui apprenez à être heureux.



Entre six et douze mois, les bébés savent déjà mieux comment exprimer leurs sentiments.

Ils pleurent encore, mais beaucoup moins qu'avant, car ils commencent à savoir ce qu'ils ressentent et cela les apaise plus rapidement.

Leurs gazouillis se transforment en babillage, c'est-à-dire des sons qu'ils émettent lorsqu'ils commencent à vouloir parler.

Les bébés ne se développent pas tous au même rythme, cependant, la plupart d'entre eux commencent généralement à dire quelques mots vers l'âge d'un an.

Les pleurs

Votre bébé pleurera encore lorsqu'il aura faim ou sera mouillé, fatigué ou indisposé. Mais il éprouvera maintenant de nouveaux sentiments qui peuvent l'inciter à pleurer.

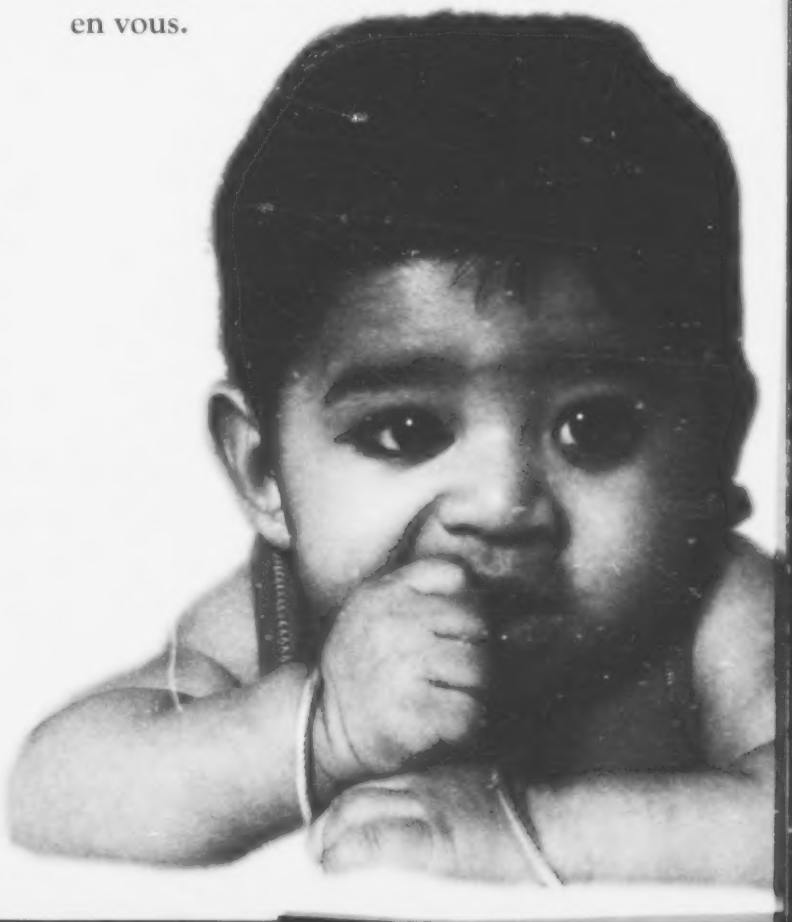
- **La percée des dents :** À cet âge, les bébés percent leur première dent et la plupart ressentent de vives douleurs. Un bébé qui perce une dent pleurera parfois sans cesse et vous ne pourrez rien faire pour le consoler.

  Demandez à votre médecin de quelle manière vous pouvez soulager sa douleur. **Même si votre bébé continue de pleurer, il a encore besoin d'être pris dans vos bras et cajolé. Il doit sentir que vous êtes près de lui.**

- **La peur :** À certains moments, entre six et douze mois, votre bébé sera assez éveillé pour remarquer que parfois vous partez et le laissez seul. Mais il n'est pas en âge de comprendre que vous êtes malgré tout près de lui et que vous allez revenir.

  Ces sentiments sont très inquiétants pour votre bébé. Il se sent délaissé. Il ne peut se lever et aller à votre recherche lorsque vous partez. Il dépend de vous pour tout et il doit apprendre que lorsque vous vous en allez, vous revenez toujours.

En consolant votre bébé lorsqu'il est effrayé, vous lui montrez qu'il peut avoir confiance en vous.



Être à l'écoute de votre bébé

- **Allez voir votre bébé lorsqu'il pleure,** ne le laissez pas s'épuiser à force de pleurer. Plus il pleure, plus il aura peur et plus il continuera de pleurer. Allez le voir le plus vite possible, il comprendra alors que lorsque vous partez, vous revenez toujours.
- **Persévérez,** même si votre bébé ne cesse de pleurer. Il a toujours besoin d'être rassuré et de sentir que vous êtes près de lui.
- **Rassurez votre bébé lorsqu'il a peur,** cela lui apprendra qu'il peut toujours compter sur vous et vous faire confiance. Lorsque vous consolez votre bébé parce qu'il a peur, vous lui montrez que vous attachez de l'importance à ce qu'il ressent et qu'il compte beaucoup pour vous.
- **Ne secouez pas votre bébé et ne lui donnez jamais de fessée.** La fessée ne le fera pas arrêter de pleurer; elle n'aura pour résultat que de l'effrayer et de le faire pleurer davantage. Cela lui fera ressentir qu'il ne peut pas avoir confiance en vous, car vous êtes susceptible de lui faire mal.
- **Faites une pause si vous en avez besoin.** Il arrive que peu importe ce que vous faites, votre bébé n'arrête pas de pleurer. Si vous vous sentez exaspéré et contrarié par les pleurs de votre bébé, mettez-le en sécurité dans son berceau et faites une pause pendant quelques minutes. Appelez un ami ou un membre de la famille si vous avez l'impression de ne pas pouvoir vous maîtriser.

Le fait de donner une fessée à un bébé ou de le secouer peut le blesser ou le tuer.

Le babillage

Lorsque votre bébé aura quelques mois, il commencera à émettre des sons comme « ba » et « da ». Ce babillage est la première étape dans son apprentissage de la parole.

Lorsqu'il émet ces sons, votre bébé vous indique qu'il veut vous parler et qu'il s'attend à ce que vous lui répondiez.

Être à l'écoute de votre bébé

- **Répondez à votre bébé lorsqu'il babille,** car il a besoin de savoir que vous l'entendez. Lorsque vous lui répondez, il se sent réconforté. Vous lui apprenez ainsi que vous l'écoutez lorsqu'il parle et que vous attachez de l'importance à ce qu'il vous dit, même si vous ne comprenez pas toujours ce que cela signifie.
- **Parlez à votre bébé pendant que vous jouez avec lui.** Votre bébé devient graduellement plus sociable et il aime jouer avec vous. Lorsque vous lui faites des coucous, il se met à rire. Lorsque vous chantez ou lui parlez, il vous répond en babillant. Lorsque votre bébé reproduit les sons que vous émettez, il commence alors à apprendre à parler.
- **Faites la lecture à votre bébé.** Lorsque vous regardez un livre avec lui, tout en le tenant dans vos bras, vous lui montrez que les mots et les sensations agréables vont bien ensemble. Votre bébé aime écouter le son de votre voix. Tout en lui faisant la lecture, vous lui donnez la possibilité d'entendre de nouveaux mots et de nouveaux sons.

Lorsque vous répondez au babillage de votre bébé, vous lui apprenez à exprimer ses sentiments et à être content de lui.

Les premiers mots

Vers la fin de sa première année, votre bébé commencera à prononcer des mots.

C'est un moment excitant, tant pour vous que pour lui! Il apprend de nouvelles façons d'exprimer ce qu'il ressent et ce qu'il pense.

Vous entamez ainsi tous les deux une conversation qui durera toute la vie.

Être à l'écoute de votre bébé

- **Parlez à votre bébé.** Votre voix est le meilleur outil d'apprentissage, car lorsque vous lui parlez, vous lui apprenez de nouveaux mots et de nouvelles façons d'exprimer ses sentiments.
- **Incitez votre bébé à parler.** Faites en sorte que le fait de parler soit amusant. Montrez-lui que vous voulez comprendre ce qu'il essaie de vous dire; cela lui donnera une raison de persister à parler. Il apprendra également qu'il peut compter sur vous pour l'écouter.
- **Ne vous moquez jamais de votre bébé lorsqu'il fait des efforts pour parler.** Ses premiers mots seront peut-être drôles à entendre, mais il n'est pas facile d'apprendre à parler. Respectez ses efforts; ne vous moquez pas de lui et ne le corrigez pas. Continuez à lui parler de façon à ce qu'il entende sans arrêt les mêmes mots. À un moment donné, il saura les prononcer correctement.

Lorsque vous écoutez votre bébé et répondez à ses premiers mots, vous lui montrez que ce qu'il a à dire est important.

Votre tout-petit connaît d'importants changements entre son premier et son deuxième anniversaire. C'est à ce moment-là qu'il apprend à parler et à marcher, et qu'il s'emploie à explorer et à découvrir le monde qui l'entoure. Il veut voir, toucher et goûter n'importe quoi.

Les parents ne cessent de veiller à la sécurité de leurs tout–petits, et ils connaissent des moments éprouvants lorsqu'un enfant commence à dire « non » et à avoir des accès de colère pour exprimer sa frustration.

L'apprentissage de la parole

Entre un et deux ans, les enfants apprennent de nombreux mots. Ils peuvent dire leur nom, nommer des personnes et des objets qui leurs sont familiers, et faire de courtes phrases.

Ils commencent également à comprendre davantage de mots et même certaines consignes assez simples.

Être à l'écoute de votre tout-petit

- **Écoutez-le attentivement.** Accordez de l'attention à ce que votre tout-petit vous dit. Posez-lui des questions si vous ne comprenez pas ce qu'il essaie de vous dire.
- **Parlez-lui.** Répétez le nom de choses courantes : la pomme, le chien, le camion. Dites-lui ce que vous êtes en train de faire : « Je suis en train de laver la tasse », « Viens, nous allons jouer dans le parc ».
- **Faites-lui la lecture.** Montrez-lui des images et décrivez ce que vous voyez : « Ça, c'est un éléphant. Il est gros, hein? ». Incitez-le à nommer les choses et à poser des questions.

Le fait de parler aux tout-petits et de les écouter leur permet d'apprendre à parler et à écouter.

Les premiers pas

Lorsque les tout-petits commencent à marcher, ils éprouvent pour la première fois un sentiment d'indépendance. Ils peuvent maintenant aller où ils veulent, toucher de nombreuses choses pour la première fois, et éprouver de l'excitation et de la joie à l'égard de ces premiers moments de liberté.

Les très jeunes enfants ont besoin de toucher et d'explorer tout ce qui se trouve autour d'eux; c'est de cette manière qu'ils apprennent à connaître leur univers. Cependant, beaucoup d'objets peuvent les blesser.

Veillez à la sécurité de votre enfant

- Rangez les objets dangereux ou précieux jusqu'à ce qu'il soit plus âgé.
- Surveillez-le de près.
- Dites-lui des mots comme « c'est chaud », « ça coupe » et « aïe » pour lui faire percevoir le danger.
- Détournez son attention en lui montrant des jouets sécuritaires.
- Ne lui donnez jamais de coup sur les mains ou de fessée, car cela lui apprendra à avoir peur de vous et du monde qui l'entoure; il aura l'impression que ce monde n'est pas sécuritaire.

Faites en sorte que votre enfant explore des endroits où il ne court pas de risques. Montrez-lui qu'il peut vous faire confiance et que le monde qui l'entoure est sécuritaire. Ne lui donnez jamais de coup ou de fessée parce qu'il veut découvrir son univers.

Dire « non! »

De nombreux parents considèrent que le premier mot que les enfants préfèrent prononcer est « non! ».

Lorsque votre tout-petit commence à dire « non! », il essaie peut-être de vous dire qu'il a besoin de prendre lui-même les décisions qui le concerne. Il ne veut peut être pas mettre son chapeau ou manger ses légumes.

Il veut peut-être aussi vous dire qu'il a peur, c'est-à-dire qu'il ne veut pas être seul lorsqu'il doit se coucher ou qu'il ne veut pas être dans les bras d'une personne qu'il ne connaît pas.

Pour un tout-petit, le mot « non! » peut vouloir dire beaucoup de choses, dont :

- « Je veux le faire moi-même! »
- « Je n'aime pas ça! »
- « Je veux finir ce que j'ai commencé! »
- « Je veux choisir moi-même! »
- « J'ai peur! »
- « Je ne veux pas faire ça! »

Être à l'écoute de votre tout-petit

Il est important que les jeunes enfants disent « non! », car il s'agit d'une partie de leur apprentissage en vue d'acquérir de l'indépendance et la capacité de réfléchir. Ils aiment et détestent certaines choses, mais ils ne sont pas toujours en mesure d'expliquer ce qu'ils veulent ou ce qu'ils ressentent. Ils n'ont parfois qu'une seule parole qui leur vient à l'esprit : « non! ».

Lorsque votre tout-petit dit « non! » :

- **Ne vous énervez pas.** Les jeunes enfants ne comprennent pas ce que les autres ressentent. Lorsque votre enfant dit « non! », il n'essaie pas de vous défier ou de vous mettre en colère. Si vous criez après lui ou lui donnez une fessée, il sera encore plus contrarié et en colère.

- **Essayez de comprendre pourquoi votre enfant vous dit « non! ».**
  A-t-il besoin de se sentir indépendant et de faire ses propres choix?

  - **Donnez-lui la possibilité de faire des choix :** Lorsque vous donnez à un tout-petit la possibilité d'exercer un certain contrôle en le laissant faire des choix qui ne comportent pas de risques, il n'aura pas besoin de dire « non! » aussi souvent. Il faut que vous soyez d'accord avec l'un ou l'autre de ses choix et que vous soyez sûr qu'il ne comporte pas de risques. Par exemple : « Veux-tu mettre des chaussettes vertes ou bleues? »; « Veux-tu des petits pois ou des carottes? »; « Quel chapeau veux-tu porter? ».
  - **Donnez-lui des jouets pour imiter les grands :** Un téléphone ou des outils pour enfant, des ustensiles de cuisine, des chaudrons ou des cuillères en bois.

Ne veut-il pas interrompre ce qu'il fait parce qu'il s'amuse bien?

Le fait de déranger un tout-petit lorsqu'il fait quelque chose d'agréable le pousse inévitablement à dire « non! ». Pour qu'il se décide plus facilement :

- **Prévenez-le un peu à l'avance :** « Je sais que tu t'amuses beaucoup sur les balançoires, mais nous devrons bientôt rentrer à la maison »; « Dans quelques minutes, nous devrons aller au magasin ».
- **Donnez-lui un objectif à atteindre :** « Lorsque nous serons à la maison, tu pourras m'aider à ranger les provisions. »

Ne donnez jamais une fessée à votre enfant parce qu'il dit « non! ». Cela le contrariera davantage et diminuera la confiance qu'il a en vous. Aidez-le à grandir et à apprendre en lui donnant la possibilité de prendre certaines décisions.

Les accès de colère

Chaque jour, un tout-petit accumule un très grand nombre de frustrations : on l'empêche de faire ce qu'il veut, on lui dit « non! », on le déplace d'un endroit à un autre et on le dérange lorsqu'il est en train de s'amuser.

Le jeune enfant ne peut expliquer ce qu'il ressent. Il ne peut parfois exprimer sa frustration que de la seule manière qu'il connaît, c'est-à-dire par un accès de colère. Il se met alors à pleurer, à crier et à taper du pied.

Être à l'écoute de votre tout-petit

- **Laissez à votre enfant le temps de maîtriser ses sentiments.** Lorsqu'il a un accès de colère, cela signifie qu'il ne maîtrise plus ses sentiments. Il ne peut alors arrêter de manifester sa colère, cela lui fait peur et il est complètement dépassé par les évènements. Si vous criez après lui ou lui donnez une fessée, cela n'aura pour résultat que de l'effrayer davantage.

  Il a besoin :
  - que vous restiez près de lui;
  - que vous soyez calme et patient;
  - que vous le protégiez.

  N'essayez pas d'arrêter sa colère ou de le raisonner; il n'est pas en mesure de vous écouter lorsqu'il est bouleversé.

  Lorsque son accès de colère est terminé, parlez à votre enfant de ce qu'il ressentait. Décrivez ses sentiments, par exemple : « Tu étais en colère » ou « Tu étais fâché ». Montrez-lui comment maîtriser sa colère sans qu'il ait besoin de crier ou de donner des coups.

- **Maîtrisez vos propres sentiments.** Les accès de colère d'un enfant peuvent être très éprouvants pour les parents, notamment lorsqu'ils se produisent dans un lieu public. Cela peut vous contrarier, vous mettre en colère, vous embarrasser, vous décontenancer ou vous faire perdre vos moyens.

  Lorsque vous êtes dans un tel état, vous aurez plus facilement tendance à crier après votre enfant, à lui donner une fessée ou à lui infliger une autre forme de punition. Toute punition risquera d'empirer sa colère.

  Prenez plutôt une dizaine de respirations profondes. Rappelez-vous que votre enfant ne cherche pas à vous mettre en colère. Soyez un exemple en lui montrant que vous êtes capable de vous maîtriser lorsque vous êtes irrité et de rester calme lorsqu'il se met en colère.

  En maîtrisant vos sentiments, vous aiderez votre enfant à maîtriser les siens.

Ne donnez jamais une fessée à votre enfant lorsqu'il a un accès de colère. Apprenez-lui en quoi consistent les sentiments et de quelle manière il peut les maîtriser.

À mesure qu'ils grandissent, les tout-petits arrivent à mieux comprendre ce qu'ils ressentent et sont davantage en mesure d'en parler. Ils commencent aussi à savoir qu'ils ne sont pas les seuls à éprouver des sentiments.

À cet âge, beaucoup de choses font peur aux enfants, et ils peuvent aussi ressentir de la timidité en présence d'autres personnes.

La peur

Les jeunes enfants peuvent commencer à avoir peur de certaines choses qui ne les effrayaient pas quand ils étaient plus jeunes. Cela provient du fait qu'ils sont davantage conscients des choses qui peuvent les affecter. En d'autres mots, ils deviennent de plus en plus craintifs à mesure que leur compréhension augmente.

La peur peut parfois ressembler à un écart de conduite, particulièrement lorsqu'un enfant refuse d'aller au lit parce qu'il a peur de l'obscurité.

Les jeunes enfants ont beaucoup d'imagination; ils ont souvent l'impression que des choses effrayantes comme les monstres existent vraiment.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Montrez à votre enfant que vous respectez ses sentiments et que vous y attachez de l'importance.**
  - Dites-lui « Tu n'as rien à craindre, mais je me rends compte que tu as peur ».
  - Restez près de lui jusqu'à ce qu'il se sente en sécurité.
  - Trouvez quelque chose pour le rassurer : un animal en peluche, une couverture, une veilleuse ou de la musique douce.
  - Montrez-lui que sa peur n'est pas justifiée. Par exemple, inspectez son placard en sa compagnie avant de le mettre au lit afin de lui montrer qu'il n'y a rien d'effrayant à l'intérieur.
- Lorsque votre enfant a peur :
  - Ne vous mettez pas en colère.
  - Ne vous moquez pas de lui.
  - Ne le traitez pas de bébé.
  - Ne lui dites pas qu'il est ridicule.
  - Ne le forcez pas à faire des choses qui lui font peur.
  - Ne lui faites pas peur pour plaisanter.

Ne donnez jamais une fessée à un enfant parce qu'il a peur, car cela ne fera qu'amplifier cette peur. Il a besoin de savoir que vous comprenez ce qu'il ressent.

La timidité

Même les tout-petits qui sont habituellement très sociables peuvent devenir timides avec les étrangers ou les personnes qu'ils ne voient pas souvent. Ils ne veulent pas parler aux personnes qu'ils ne connaissent pas.

Ce changement se produit parce qu'ils ont une meilleure connaissance des relations. Ils savent distinguer les étrangers, mais ils ne savent pas encore auxquels d'entre eux ils peuvent faire confiance.

Les enfants un peu plus âgés refusent également de se faire prendre par leurs grands-parents ou d'embrasser les tantes et les oncles ou d'autres membres de la famille. Ils veulent choisir eux-mêmes les personnes qui peuvent les toucher.

Il est très important pour les enfants de savoir que l'on respecte leur désir lorsqu'ils refusent d'être touchés. Ils ont besoin de savoir qu'ils ont le droit d'être maîtres de leur corps.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Montrez à votre enfant que vous comprenez ce qu'il ressent.** Il a besoin de se sentir en sécurité et de compter sur votre soutien lorsqu'il est mal à l'aise.
  - Faites-lui savoir que vous êtes tout près de lui. Tenez-lui la main, prenez-le dans vos bras ou mettez la main sur son épaule.
  - Préparez-le à affronter de nouvelles situations. Dites-lui où vous allez, les personnes qui seront présentes et ce qui va se passer.
  - Expliquez-lui qui sont les « étrangers » avant qu'il ne les rencontre.
  - Détournez l'attention accordée à votre enfant afin de lui donner le temps de s'adapter à une nouvelle situation.

- **Lorsque votre enfant est timide avec d'autres personnes :**
  - Ne lui dites pas qu'il est timide.
  - Ne lui demandez pas pourquoi il est timide.
  - Ne lui faites pas de remarque, ne le forcez pas à être sociable et ne soyez pas impatient avec lui.
  - N'essayez pas de l'inciter à parler.
  - Ne le forcez pas à serrer quelqu'un dans ses bras ou à l'embrasser.
- **Donnez-lui le temps de prendre de l'assurance.** Plus vous forcez un enfant à parler et à être sociable lorsqu'il est entouré de gens qu'il ne connaît pas vraiment, plus il devient anxieux et perd son assurance. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il ressent et que vous ne le forcerez pas à faire des choses qu'il ne veut pas; cela l'aidera à se sentir beaucoup moins sous pression. Il prendra de l'assurance à mesure qu'il grandira.

Ne punissez jamais un enfant parce qu'il fait preuve de timidité, car cela le rendrait encore plus timide et moins confiant.

L'empathie

L'empathie est la faculté de comprendre ce que les autres ressentent.

Un tout-petit ne sait pas que les autres éprouvent des sentiments qui peuvent être différents des siens; il n'est pas en mesure de se mettre à leur place.

Un jeune enfant comprend ce que les autres ressentent à force d'exprimer ce qu'il ressent. Il apprend à comprendre et à respecter leurs sentiments lorsque les siens sont compris et respectés.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Essayez de comprendre ce que ressent votre enfant.** Lorsque vous essayez de comprendre ses sentiments, vous lui montrez qu'ils ont de l'importance à vos yeux et que vous les respectez même s'ils sont différents des vôtres. Cela le dispose à exprimer ce qu'il ressent et lui donne l'assurance qu'il peut compter sur votre soutien.
- Aidez votre enfant à parler de ses sentiments et faites lui comprendre que d'autres personnes éprouvent les mêmes sentiments.
- **Acceptez les sentiments qu'éprouve votre enfant,** même s'il est perturbé ou en colère.
  - Ne lui demandez pas « Qu'est-ce qui ne va pas? ».
  - Ne vous fâchez pas.
  - Ne lui dites pas que ce n'est pas important.
  - Ne l'embarrassez pas.
  - Ne le punissez pas.

- **Montrez l'exemple.**

  Montrez à votre enfant que vous êtes en mesure de respecter ce que les autres ressentent. Prouvez-lui que vous êtes capable de maîtriser vos peurs, vos frustrations et votre colère, notamment :

  - en prenant de profondes respirations;
  - en changeant d'endroit pour vous calmer;
  - en faisant une pause au cours d'une activité éprouvante;
  - en vous disant « Je vais pouvoir faire cette chose-là si je prends le temps d'y réfléchir. »

- **Aidez votre enfant à comprendre ce que les autres ressentent.**

  - Parlez-lui des sentiments qu'éprouvent les personnages d'un livre ou d'une vidéo.
  - Expliquez-lui ce que signifient certaines expressions du visage : « Est-ce que cette personne a l'air heureux? »; « Est-ce que cette personne a l'air triste? ».
  - Montrez-lui des expressions de sentiments en vous servant de marionnettes et d'animaux en peluche.

Votre enfant a besoin de votre soutien et de votre compréhension pour être en mesure de comprendre les autres et de se préoccuper d'eux.

Entre trois et cinq ans, les enfants grandissent et en apprennent énormément sur le monde qui les entoure et sur les personnes qui y vivent. En approchant l'âge préscolaire, votre enfant est davantage en mesure :

- de maîtriser ses frustrations;
- d'accepter des limites;
- d'attendre son tour;
- de faire ce que vous lui demandez;
- de s'habiller;
- de parler et de comprendre;
- de se préoccuper de ce que les autres ressentent.

À mesure qu'il grandit, il a besoin de savoir que vous vous rendez compte qu'il acquiert de plus en plus d'aptitudes. Il veut alors être considéré comme un grand.

Vous pouvez aider votre enfant à avoir davantage d'assurance et à comprendre ce que les autres ressentent en répondant à ses questions, en lui donnant des explications et en le laissant vous donner un coup de main.

Votre enfant a besoin de votre compréhension, de votre soutien et de votre amour pour continuer à apprendre et à grandir.

Répondre aux questions

Les enfants d'âge préscolaire sont très curieux et posent de nombreuses questions. Ils veulent savoir comment les choses fonctionnent et ils ne cessent de demander « Pourquoi? », « Pourquoi? », « Pourquoi? ».

Les enfants apprennent à connaître le monde dans lequel ils vivent en posant des questions, et en y répondant, vous leur montrez que ce qu'ils disent a de l'importance. Cela leur donne l'assurance nécessaire pour continuer à apprendre et acquérir de l'estime de soi.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Prenez les questions de votre enfant au sérieux.** Cela lui montre que vous respectez ses idées et lui permet d'apprécier ce qu'il est et d'avoir du respect pour les idées des autres. Cela l'incite également à aimer apprendre.

  Il est important d'écouter votre enfant et de lui poser des questions. Il aime apprendre et vous êtes son tout premier enseignant. Lorsque vous répondez à ses questions, cela lui montre que ses idées ont de la valeur.

- **Aidez votre enfant à trouver des réponses.** Aucun parent ne peut avoir la réponse à tout! Dites-le à votre enfant et aidez-le à trouver une réponse dans un livre ou en faisant appel à quelqu'un qui pourrait la lui donner. Il peut ainsi tirer deux leçons importantes : d'une part, que c'est normal de ne pas tout connaître, et, d'autre part, que c'est amusant de chercher des réponses.

- **Soyez patient.** Certains jours, on dirait que votre enfant n'arrêtera jamais de poser des questions. Si vous avez l'impression que vous ne pourrez pas en supporter davantage, dites à votre enfant que vous êtes fatigué pour le moment, mais qu'il s'agit d'une bonne question et que vous l'aiderez un peu plus tard à trouver la réponse.
  - Ne lui dites pas « Arrête de poser des questions ».
  - Ne lui dites pas qu'il vous embête avec ses questions.
  - Ne lui dites pas qu'il pose des questions insignifiantes.

Le fait de répondre aux questions de votre enfant lui donnera l'assurance nécessaire pour continuer à en poser et pour continuer à apprendre tout en grandissant.

En faisant preuve de respect à l'égard de ses questions vous l'aidez à acquérir de l'estime de soi.

Expliquer

À mesure qu'ils grandissent, les enfants veulent comprendre pourquoi nous faisons les choses de certaines manières. Lorsque nous leur donnons des explications, nous leur permettons de comprendre plus facilement et leur montrons qu'ils sont capables d'apprendre.

Les enfants ont beaucoup plus de facilité à suivre des règles lorsqu'ils en connaissent la raison. Il leur arrive de ne pas les respecter tout simplement parce qu'ils ne les comprennent pas. Lorsque vous aidez votre enfant à comprendre, vous lui donnez la chance d'agir correctement et cela lui donne de l'assurance et de l'estime de soi.

Avant l'âge de trois ans, les enfants sont trop jeunes pour suivre des règles.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Établissez le moins possible de règles** en déterminant celles qui sont vraiment indispensables.
  - Faites en sorte qu'une règle soit simple et claire.
    « Tu ne peux pas faire de la bicyclette dans la rue. »
  - Expliquez à votre enfant pour quelles raisons cette règle est importante.
    « Tu ne peux pas faire de la bicyclette dans la rue parce que tu pourrais être renversé et blessé par une auto. »
  - Expliquez-lui ce qui arrivera s'il ne respecte pas la règle. Assurez-vous que cette conséquence est juste et logique. Il s'agit de lui enseigner quelque chose et non de le punir parce qu'il a enfreint la règle.
    « Si tu vas faire de la bicyclette dans la rue, tu ne seras pas autorisé à en faire durant le reste de la journée. »

- **Lorsqu'un enfant ne respecte pas une règle,** vous devez le lui dire et lui donner des explications.
  - Penchez-vous pour être à la même hauteur que lui.
  - Regardez-le en vous assurant qu'il vous accorde toute son attention.
  - Parlez-lui fermement, mais sans colère.
  - Répétez-lui la règle.
  - Expliquez-lui une autre fois pourquoi elle est importante.
  - Poursuivez en lui mentionnant les conséquences que peut avoir le fait de ne pas la respecter.
  - Dites-lui que vous lui accordez une autre chance de bien se comporter.
  - Montrez-lui que vous respectez ses sentiments.

- **Lorsqu'un enfant enfreint une règle, ne lui donnez pas de fessée, n'élevez pas la voix et ne lui dites pas qu'il est méchant.** Une telle attitude ne lui apprendra pas à se conduire correctement et à comprendre pourquoi cette règle est importante. Cela ne fera que le blesser et l'embarrasser. Les enfants ne peuvent rien apprendre lorsqu'ils éprouvent de tels sentiments.

- **Lorsqu'un enfant enfreint une règle, ne l'obligez pas à aller dans sa chambre ou à rester immobile sur une chaise.** Les jeunes enfants peuvent avoir très peur lorsqu'on les laisse seuls; ils ont besoin d'être actifs et de se trouver dans un endroit où ils se sentent en sécurité.

- **Lorsqu'un enfant enfreint une règle et que cela vous contrarie et vous met en colère, prenez le temps de vous calmer.** Mettez vos mains dans le dos, comptez jusqu'à dix et attendez d'être plus calme. Cela vous permettra ensuite de parler de vos sentiments de façon respectueuse avec votre enfant.

- **Lorsque votre enfant fait quelque chose de bien, félicitez-le d'avoir fait des efforts,** car il a besoin de savoir qu'il s'est bien comporté. En le félicitant, vous lui montrez de quoi il est capable et cela l'incitera à faire encore mieux la prochaine fois.

Montrez à votre enfant qu'il est possible de trouver un meilleur moyen d'exprimer sa frustration que de se battre ou de pousser des cris.

Apporter de l'aide

Les enfants d'âge préscolaire acquièrent de nouvelles aptitudes tous les jours. Ils ont besoin de vous montrer ce qu'ils sont capables de faire en vous aidant à accomplir des travaux, tout comme les grands.

Lorsque vous laissez vos enfants vous aider, vous leur montrez que vous avez confiance en eux. Vous les aidez à être contents d'eux et à se considérer comme des membres à part entière de la famille.

Être à l'écoute de votre enfant

- **Donnez à votre enfant le plus de chances possibles de vous aider.** Lorsque vous le laissez vous aider, il se sent respecté. Lorsque vous lui montrez que vous avez confiance en lui, il se sent fier et confiant, et il voudra apprendre à faire davantage de choses.

- Si votre enfant veut vous aider à accomplir une tâche qui comporte des risques, expliquez-lui qu'il n'est pas encore assez grand pour ça. Permettez-lui de vous aider d'une autre manière.
- **Encouragez les efforts de votre enfant.** Les enfants ont besoin de savoir qu'ils peuvent apprendre et faire de nombreuses choses. Cela leur donne la confiance nécessaire pour essayer de nouvelles choses et leur permet de savoir qu'ils sont capables d'apprendre.

  Lorsque votre enfant veut vous aider :

  - Expliquez-lui ce que vous faites et montrez-lui comment le faire.
  - N'attendez pas trop de lui et rappelez-vous que la plupart des tâches réclament de la pratique.
  - Félicitez-le d'avoir essayé et dites-lui qu'il a fait du bon travail, même si ce n'est pas parfait.
  - Lorsque votre enfant accomplit quelque chose qui n'est pas parfait, laissez ça tel quel sans essayer de « l'arranger ». Si vous devez le faire pour des raisons de sécurité, expliquez-lui pourquoi.

- **Fixez votre attention sur ce que votre enfant accomplit correctement.**

  - Ne lui dites pas qu'il ne sera pas capable de le faire comme il faut.
  - Ne lui dites pas qu'il va briser quelque chose.
  - Ne lui dites pas qu'il est trop petit.
  - Ne lui dites pas de s'en aller.
  - Ne lui dites pas qu'il n'a pas fait ça comme il faut.
  - Ne refaites pas complètement tout ce qu'il a fait.
  - Ne le punissez pas s'il ne fait pas ça comme il faut.

  Votre enfant pourrait vouloir abandonner si vous fixez votre attention sur ses erreurs. Il pourrait avoir l'impression de ne pas être capable de faire quelque chose comme il faut, et perdrait ainsi confiance en ses moyens.

En vous aidant, votre enfant a la possibilité d'acquérir de nouvelles aptitudes. Cela vous donne également l'occasion de lui monter qu'il a de la valeur à vos yeux et qu'il est capable de faire beaucoup de choses.

Les parents ont leur propre vie, leurs propres sentiments et leurs propres besoins.

Parfois, la vie des parents peut être stressante et difficile; ils n'ont jamais assez de temps et d'argent. Vous êtes peut-être obligé d'élever seul votre enfant ou de vivre avec des membres de votre famille. Vous êtes peut-être en train de former un nouveau couple et d'essayer de fusionner deux familles.

Les parents ont parfois de la difficulté à maîtriser leurs sentiments. Il arrive qu'en vivant avec de jeunes enfants, vous soyez de mauvaise humeur et en colère de temps en temps; et que des moments difficiles vous déprime et vous découragent.

Lorsque vous êtes en colère au point de risquer de lever la main sur votre enfant :

- assurez-vous qu'il est en sécurité;
- prenez quelques minutes pour vous ressaisir, et parlez-lui ensuite calmement;
- faites appel à quelqu'un qui comprendra la situation.

Comme tous les parents vous devez :

- vous alimenter comme il faut;
- vous reposer suffisamment;
- être actif;
- apprendre et faire de nouvelles choses;
- vous amuser;
- trouver quelques minutes de calme et de solitude à tous les jours;
- parler à d'autres adultes et passer du temps avec eux;
- satisfaire vos besoins amoureux et sexuels.

Vous devez prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin de vos enfants.

En quoi consiste la violence envers un enfant?

La violence envers un enfant consiste à lui faire volontairement du mal, entre autres le fait qu'un parent ou une personne qui en a la garde omette d'assurer sa protection.

La violence un enfant peut prendre diverses formes, dont les suivantes :

La violence physique, c'est-à-dire le fait de frapper, de couper, de brûler, de mordre, d'étouffer ou de secouer un enfant.

La violence sexuelle, c'est-à-dire lorsqu'un adulte ou un jeune se sert d'un enfant pour assouvir ses besoins sexuels. Cette violence comprend le viol, l'inceste et les attouchements (le fait qu'une personne caresse les parties génitales d'un enfant ou oblige un enfant à caresser celles d'une autre personne).

La négligence, c'est-à-dire le fait de ne pas donner à un enfant l'amour et les soins dont il a besoin pour se développer sainement. Un enfant est négligé lorsqu'on ne lui fournit pas la nourriture, les vêtements, l'hébergement, l'hygiène et les soins médicaux dont il a besoin.

La violence psychologique, c'est-à-dire lorsqu'une personne qui a la garde d'un enfant l'humilie, le diminue, l'effraie ou le trouble fréquemment.

La violence psychologique

En quoi consiste la violence psychologique?

Lorsque qu'une personne qui a la garde d'un enfant ne répond pas aux besoins fondamentaux de cet enfant sur les plans de l'amour et de la sécurité, il s'agit de violence psychologique.

La violence psychologique consiste :

- à crier après un enfant;
- à lui dire que l'on ne l'aimera plus s'il n'agit pas d'une certaine manière;
- à le dénigrer en le traitant d'« idiot », de « méchant », de « stupide » ou de « perdant »;
- à lui demander de faire des choses dont il n'est pas capable;
- à le troubler volontairement devant d'autres personnes;
- à le laisser être témoin d'actes de violence familiale.

La violence psychologique est la forme de violence la plus répandue à l'égard des enfants. Cette violence ne blesse pas son corps mais son esprit. Elle peut le dévaloriser et le rendre anxieux, en colère ou violent, en plus de le rendre incapable d'aimer et de se préoccuper des autres.

La violence psychologique détériore toujours la relation entre la personne qui en est l'auteure et l'enfant qui la subit; il éprouve inévitablement de la peur, de la méfiance et du ressentiment envers cette personne.

Que doit-on faire si l'on croit qu'un enfant est victime de violence?

Il est possible que vos parents, d'autres membres de votre famille, des gens qui vivent avec vous, des gardiennes et d'autres personnes fassent preuve de violence à l'égard des enfants.

Si vous croyez qu'un enfant est victime de violence, vous devez faire part de vos préoccupations à une personne qui peut lui venir en aide. Selon l'endroit où vous habitez, il peut s'agir :

- d'une société d'aide à l'enfance;
- d'un service de protection de l'enfance;
- d'un centre de services communautaires;
- de services sociaux;
- d'une infirmière en santé publique;
- d'un intervenant en santé communautaire;
- de la police.

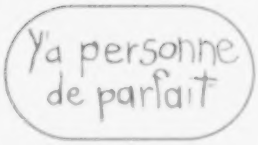
La déclaration d'un cas de violence ne vise qu'à aider l'enfant qui en est la victime. Si vous avez des raisons de croire qu'un enfant est victime de violence et qu'il s'avère par la suite que vous vous êtes trompé, cela ne vous causera aucun ennui.

Il faut beaucoup d'énergie et de réflexion pour être un bon parent, et c'est toujours plus difficile qu'on le pense. Tout comme les enfants, les parents apprennent en essayant et en recommençant inlassablement.

Y'a personne de parfait.

Ayez confiance en votre propre jugement. Soyez convaincu que vous pouvez être un bon parent pour vos enfants. Lorsque vous vous aimez et que vous avez confiance en vous, vous aidez vos enfants à s'aimer et à avoir confiance en eux. De cette manière, il vous sera plus facile de leur enseigner certaines choses et il leur sera plus facile de les apprendre.

Ça vaut vraiment la peine d'être parent! Plus vous y consacrez d'efforts, plus vous en retirez de plaisir, tant en manifestations d'amour qu'en ayant le sentiment d'avoir bien accompli votre tâche.



Ministère de la Justice Canada
et Agence de santé publique du Canada

Department of Justice Canada
and Public Health Agency of Canada

Canada